MENYADARI BATIN (CITTĀNUPASSANĀ)

Oleh:
Bhikkhu Khemavamsa

Dengan Pengantar:

"Saat Aku Berhenti, Penderitaan Berhenti"

oleh: Sri Paññāvaro Mahāthera

MENYADARI BATIN
(CITTĀNUPASSANĀ)

Oleh:
Bhikkhu Khemavamsa

Dengan Pengantar:
"Saat Aku Berhenti, Penderitaan Berhenti"
oleh: Sri Paññāvaro Mahāthera

Diterjemahkan dengan anotasi oleh:
Hudoyo Hupudio

Dengan rujukan:
Bahiya-sutta
Mulapariyaya-sutta

Judul asli: CONTEMPLATION OF THE MIND –
PRACTISING CITTĀNUPASSANĀ

Oleh: Bhikkhu Khemavamsa

Diterbitkan oleh: INWARD PATH, Penang, Malaysia

Edisi pertama: 2002, diperbaiki 2004

ISBN 983-9439-78-2

*****

Terjemahan dalam Bahasa Indonesia

Judul: MENYADARI BATIN – CITTĀNUPASSANĀ

Oleh: Bhikkhu Khemavamsa

Diterjemahkan dengan anotasi oleh: Hudoyo Hupudio,
<hudoyo@cbn.net.id>

Dengan Pengantar: “Saat Aku Berhenti, Penderitaan
Berhenti”, oleh: Sri Paññāvaro Mahāthera

Dengan rujukan: Bahiya-sutta &
Malunkyaputta-sutta

Oktober 2009

Diedarkan sebagai Dhamma-dana

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMA-SAMBUDDHASSA

**TERPUJILAH SANG BHAGAVA, ARAHAT,
YANG TELAH MENCAPAI SENDIRI PENCERAHAN SEMPURNA**

*

Demi kedamaian, pencerahan dan kebebasan para makhluk

*

PERSEMBAHAN

Merupakan kehormatan dan kebanggaan bagiku
mempersembahkan buku ini kepada orang tuaku,
semua guruku, penyokongku, dan sahabatku
di atas Jalan selama bertahun-tahun ini,
dan juga kepada semua pemeditasi yang
berjuang dan berpandangan terbuka
di mana pun berada.

DAFTAR ISI

Pengantar:

SAAT AKU BERHENTI, PENDERITAAN BERHENTI[1]

Oleh: Sri Paññāvaro Mahāthera

Ibu, Bapak & Saudara,

Pada saat Guru Agung Buddha Gotama membabarkan Dhamma, atau Dharma, untuk pertama kali, yang dikenal dengan "Memutar Roda Dhamma", *Dhamma-cakka-ppavattana*, Beliau membabarkan Empat Kebenaran Mulia, *Cattāri Ariya Saccāni*. Kalau Empat Kebenaran Mulia ini boleh diringkas—dan yang meringkas adalah Guru Agung kita sendiri—maka ringkasan itu menjadi kalimat yang sederhana. Guru Agung pernah menyampaikan kalimat itu kepada Bhikkhu Anuradha. "*Pubbe cāhaṃ Anurādha, etarahi ca dukkhañce va paññāpemi dukkhassa ca nirodhan'ti*."[2] Artinya, "O, Anuradha, dahulu dan sekarang, hanya ini yang Kuajarkan: *dukkhañce va paññāpemi dukkhassa ca nirodha,* tentang *dukkha*/penderitaan dan tentang lenyapnya penderitaan." Jadi kalau Empat Kebenaran Mulia, *Cattāri Ariya Saccāni*, diringkas, kepada Bhikkhu Anuradha Guru Agung kita mengatakan, "Dulu

---

[1] Disampaikan pada peringatan Asadha 2553/2009 di Ardha Candra, Art Center, Denpasar, Bali

[2] Samyutta Nikāya 4.384

dan sekarang, yang Kuajarkan hanyalah penderitaan dan lenyapnya penderitaan.”

Ibu, Bapak & Saudara,

Uraian malam hari ini memang tidak begitu sederhana, sulit. Tidak berlebihan bila saya memohon dengan hormat dengan kerendahan hati perhatian Ibu, Bapak & Saudara. Kami mengira, Asadha Agung yang diisi dengan *Dhamma-sakaccha*, berbincang-bincang tentang Dhamma, akan dihadiri oleh dua ratus sampai tiga ratus orang; tetapi malam ini hadir dua ribu sampai tiga ribu orang. Tentu tidak mudah untuk memaparkan, menyampaikan, menjelaskan pokok dasar ajaran Guru Agung kita kalau tanpa perhatian seksama. Oleh karena itu harapan saya, semogalah Ibu, Bapak & Saudara bisa memberikan perhatian kepada uraian kami malam hari ini.

Ibu, Bapak & Saudara,

Persoalannya sekarang adalah tidak ada seorang pun yang senang menderita, semua orang *emoh dukkha*, apa pun agama, kepercayaan, golongan dsb. Siapakah di antara kita yang ingin menderita, yang senang menderita? Tidak ada seorang pun yang senang menderita, semuanya tidak ingin, tidak senang menderita. Semuanya ingin melenyapkan penderitaan.

Ibu, Bapak & Saudara,

Mohon maaf, kalau saya harus menyampaikan, tetapi keinginan tinggallah keinginan, Ibu, Bapak & Saudara. Kita sering tidak sungguh-sungguh melenyapkan penderitaan. Kita tidak senang menderita, kita *emoh* menderita, tetapi kita tidak sungguh-sungguh melenyapkan penderitaan. Apa yang kita lakukan? Yang kita lakukan hanya menutup-nutupi penderitaan, tidak melenyapkan penderitaan.

Saya akan mulai dengan tidak berbuat buruk, karena perbuatan buruk menimbulkan kesedihan, korban, terhadap diri sendiri, demikian juga orang lain. Tidak usah harus menganut Agama Buddha, tapi saya mohon kalimat ini jangan dipotong, ikuti kalimat selanjutnya. Agama apa pun yang dianut, tidak harus mengerti hukum karma, hukum sebab-akibat; mengerti hukum karma atau tidak meyakini hukum karma, mengerti *anicca* atau tidak mengerti *anicca*, mengerti dan meyakini *anatta* atau tidak mengerti *anatta* sama sekali, tidak soal, Saudara. Tapi kalau membuat bom, itu buruk. Siapa pun, apa pun agamanya, apa pun keyakinannya, perbuatan itu menimbulkan korban, menimbulkan kesedihan, menghancurkan. Tetapi, apa pun keyakinannya, mengerti *anatta* atau tidak mengerti *anatta*, mengerti hukum karma atau menolak hukum karma, kalau orang berbuat yang baik, yang bajik, mengendalikan dirinya dari perilaku yang buruk, menolong, membantu, meringankan mereka yang menderita, perbuatan mereka adalah perbuatan yang baik. Kebaikan membawa manfaat bagi orang banyak. dan kebaikan membawa manfaat bagi dirinya sendiri. Keburukan tidak hanya merugikan dirinya, tetapi setiap perbuatan yang buruk tentu memakan korban. Dari yang sederhana, mencaci maki, memfitnah, mencuri, berselingkuh, menyeleweng, berbohong, tidak jujur, sampai kepada pembunuhan dsb, mesti membawa korban, istri, anak, suami, lingkungan dan orang banyak.

Tetapi, Saudara, izinkan saya masuk kepada yang lebih dalam lagi. Tetapi, dengan tidak berbuat buruk, yang menghancurkan kehidupannya sendiri dan merugikan orang lain, dengan banyak berbuat bajik, banyak berbuat baik, tidak menyelesaikan penderitaan. Saya mengulangi kalimat ini: ya, menghindari keburukan, mengendalikan diri dari

perbuatan buruk, yang menghancurkan orang lain, yang membawa korban, ya; dan berbuat bajik, berbuat baik semaksimal mungkin, benar; tetapi tidak berbuat buruk dan berbuat bajik tidak mampu melenyapkan penderitaan. Berbuat bajik berguna, benar; berbuat bajik membawa kemajuan, kelancaran, kebahagiaan, benar; keburukan menghancurkan, keburukan merugikan, benar sekali; tetapi apakah kebahagiaan kekal? Apakah kelancaran, kenyamanan itu bisa melenyapkan penderitaan untuk tidak timbul kembali? Tidak. Saya ingin memberikan ilustrasi yang sederhana.

Ibu, Bapak & Saudara,

Saudara sudah mempunyai tekad yang kuat, *samādhāna*, untuk tidak berbuat buruk. – "Apakah ini tidak terpuji, Bhante?" – Terpuji. Kemudian, Ibu/Bapak banyak menanam kebajikan, menolong, beramal. – "Apakah itu tidak terpuji, Bhante?" – Sangat terpuji. Tetapi, suatu saat Ibu memberikan satu bungkus roti yang enak kepada orang yang tidak Ibu kenal, tetapi Ibu berjumpa di mal, atau di airport, di stasiun, di terminal. Orang ini miskin tampaknya, menderita, kusut, Ibu memberikan satu dos besar berisi roti yang enak itu yang tentu Ibu punya perkiraan orang seperti itu tidak sering makan roti seperti ini, dan Ibu memberikan dengan terbuka, "Ini untuk kamu, makanlah." Orang ini hanya berkata, "Terima kasih, Bu" – selesai. Ibu, Bapak & Saudara bisa mendongkol, "Kenapa orang ini tidak menunjukkan ekspresi yang terkejut, 'Ooo, luar biasa hari ini, Bu, makanan yang sangat enak." Ibu, Bapak & Saudara mengharapkan respons, tanggapan seperti itu dari orang yang menerima hadiah satu dos besar roti yang sangat enak. Ibu, Bapak & Saudara tidak mendapatkan itu. "Aku tidak dihargai" – pada saat itu penderitaan muncul, sekalipun Ibu,

Bapak & Saudara tidak berbuat buruk dan sering berbuat baik.

Ibu, Bapak & Saudara,

Contoh yang kedua, mungkin lebih jelas. Ibu, Bapak & Saudara pergi ke mal; sekarang ada supermal, hipermal. Ini memerlukan pengendalian diri yang kuat; kalau orang pergi ke mal, niatnya tidak beli, juga nanti akhirnya beli. Ibu, Bapak & Saudara melihat sebuah barang yang bagus, "O, bagus juga ini untuk dibeli." Harganya tidak murah, tidak hanya sekadar ratusan ribu, jutaan, puluhan juta rupiah. Pada saat Ibu, Bapak & Saudara mengagumi benda itu, ada orang berjalan, karena slebor, karena pakaiannya kedodoran, menyerempet benda itu dan jatuh, … prangngng, pecah. Ibu, Bapak & Saudara bersedih, "Aduh, hmmm … sayang sekali, orang itu sembrono." Dan buru-buru Ibu, Bapak & Saudara menyingkir, jangan sampai ikut dituduh memecahkan benda itu. Biar orang itu yang menanggung, membayar harga barang yang pecah itu. Tetapi, kalau benda ini jadi Ibu beli, Bapak atau Saudara beli—saya harus menyebutkan lengkap supaya tidak terkesan yang tukang shopping itu ibu-ibu saja—sangat mahal, berharga, langka, dan uang yang dikeluarkan cukup banyak, sekian belas juta, dan benda itu kemudian dibawa pulang dengan hati-hati sampai di rumah. Setelah sampai di rumah beberapa hari, karena beberapa hal, benda ini juga jatuh … prangngng, pecah. "Aduhhh …", penderitaan luar biasa; dan kejahatan bisa muncul: caci maki, sumpah serapah, apalagi kalau yang memecahkan itu pembantu atau karyawan. Kalau yang memecahkan dirinya sendiri, penderitaannya saaangat hebat … Mengapa? Mengapa? … Dibandingkan pada waktu benda yang sama pecah ketika masih di toko? Pada waktu masih di toko, belum ada

hubungan antara Anda dengan benda itu. Setelah Anda membeli dan membawa ke rumah, sekarang ada hubungan, 'benda itu benda-KU'. Barang yang mahal itu sekarang milik-KU. Kemelekatan itulah yang membuat kita menderita, bukan persoalan kita sudah tidak berbuat jahat yang membuat kita tidak menderita. Dan kemelekatan yang terbesar bukan kemelekatan kepada bendanya, melainkan kemelekatan kepada AKU. Aku sudah memiliki benda itu; sekarang benda itu hancur, maka robeklah aku-KU. Itulah sumber penderitaan itu, Ibu, Bapak & Saudara. Tidak bisa dilenyapkan dengan tidak berbuat buruk dan banyak berbuat baik, banyak berbuat amal saja. Selama masih ada kelengkatan, kelekatan kepada benda-benda, kepada hawa nafsu, dan terutama kepada AKU, penderitaan tidak akan berakhir. Kesenangan, kenyamanan, kebahagiaan karena berbuat bajik hanya menutupi penderitaan, tidak menyelesaikan penderitaan.

Ada seseorang yang sudah berjasa besar, kepada yayasan, kepada organisasi sosial, kepada vihara, kepada tempat ibadah yang lain. Pada waktu upacara besar seperti ini, ia datang terlambat. Kursi yang di depan sudah penuh. Orang ini terpaksa duduk di belakang. Apakah ada kejahatan yang dilakukan? O, tidak. Dia donatur yang luar biasa. Dia beramal, dia membantu; hanya dia datang terlambat. Kursi yang di depan penuh, dia duduk di belakang. Dia sangat menderita, Saudara. Acara selesai, dia telepon panitia, "Kenapa saya didudukkan di belakang? Panitia harus tulis surat minta maaf kepada saya." – "Apakah benar, Bhante?" – Benar, Saudara. Ini bukan cerita buatan, bukan fitnah, bukan gosip. <*tawa & tepuk tangan*>

Ibu, Bapak & Saudara,

Dari kisah nyata ini Saudara bisa melihat, tidak ada keburukan yang dilakukan oleh ibu atau bapak ini; kebajikan, sumbangan, amal yang diberikan, tetapi dia sangat melekat kepada akunya, dia tidak bebas dari penderitaan yang dibuat sendiri. Apalagi kalau dia tahu, karena panitia sudah mengatakan, "Bapak/Romo nanti duduk di depan; kursinya sudah ditulis nama—saya mau ambil contoh, menggunakan Romo Ponijan saja <*tawa*>—kemudian Romo Ponijan ini datang terlambat; dia lihat-lihat, longak-longok, kursi di depan sudah penuh semua; kursi yang sudah ditulis nama, Mr./DR. Ponijan, sudah diduduki orang lain; … penderitaan, Saudara, luar biasa. <*tawa*> Apakah dia orang jahat? Tidak. Apakah dia orang baik? Ya. Dia banyak beramal, berdana, menyumbang, menyokong, menyumbangkan pikiran, ide-ide, membantu, tetapi dia membuat penderitaan untuk dirinya sendiri. Tidak hanya melekat kepada kursi, tetapi melekat kepada keakuannya sendiri. Coba, kalau Romo Ponijan ini orang yang sangat dikenal, orang baik, kedudukannya tinggi, pandai, kursinya di depan ditempati orang lain, beliau duduk di belakang. Orang-orang tahu, "Oh, Romo kok ada di sini?" – "Ah, tidak apa-apa, tidak apa-apa. Saya juga manusia biasa, saya di sini dengan Saudara." – Aduuuh, shshsh … namanya akan diangkat naik. Tetapi, meskipun Romo Ponijan melakukan kebajikan, jasanya besar, kalau kebakaran jenggot karena tidak bisa duduk di depan, namanya akan dijatuhkan. Itu hukum masyarakat, Saudara. Kalau dia menerima duduk di belakang, *humble*, rendah hati, "Biar, biar, saya juga manusia biasa seperti Saudara, saya duduk di sini, nyaman," – Ooo, manusia-manusia lain, teman-teman lain mengatakan, "Ooo, Pak Ponijan hebat."

Kemudian, lain waktu Romo Ponijan datang; ia sudah diberi tahu, tempat duduknya di depan, dan akan dijaga oleh panitia, tidak boleh diduduki orang lain, supaya nanti kalau dia datang terlambat, tempat duduknya tidak diduduki orang lain; dia datang terlambat, dan dia sengaja memilih tempat duduk di belakang. Panitia tahu, panitia menarik-narik, "Ayo, ayo, Romo di depan, tidak ada yang menduduki." – "Tidak apa-apa, saya di belakang saja," dalam hati "Supaya saya kelihat rendah hati, biar dihormati orang banyak," <*tawa & tepuk tangan*> – itu keakuan juga. Keakuan adalah sumber, kalau keakuan lahir—di mana lahirnya keakuan, di pikiran kita—penderitaan mulai. Kalau keakuan tidak lahir, penderitaan tidak dimulai, tidak muncul penderitaan. Romo Ponijan datang terlambat, mengambil tempat duduk di belakang, tanpa keakuan, "Ya, di depan sudah penuh, saya di belakang," – tidak ada beban, tidak kebakaran jenggot, tidak ada aku yang lahir—"Aku disingkirkan, aku didudukkan di belakang, kursiku diserakahi orang lain"—tidak ada keakuan yang lahir, tidak ada penderitaan. Pada waktu acara yang kedua dia datang, kemudian panitia menerima dia, mendudukkan Romo Ponijan di depan, dia terima dengan wajar; dia tidak bersitegang dengan panitia, "Aku di belakang saja, aku mau rendah hati," tidak; dia terima di depan tanpa lahirnya keakuan. Kalau keakuan tidak lahir, penderitaan tidak mengikuti. Pada saat aku lahir, penderitaan mulai.

Oleh karena itu, Ibu, Bapak & Saudara, dengan kalimat yang singkat, tidak berbuat buruk sangat terpuji karena keburukan itu juga anak-cucu keakuan. Berbuat kebajikan sangat, sangat terpuji; tetapi tidak cukup, kalau akar penderitaan tidak dicabut. Akar penderitaan adalah

upādāna, *attachment*; dan kelekatan yang paling besar adalah kelekatan pada keakuan kita.

Contoh yang terakhir: saya membawa benda yang sangat berharga sekali, khususnya untuk umat Buddha. Umat Buddha biasanya kan tergila-gila dengan relik. Saya sebetulnya tidak enak menggunakan contoh ini, tetapi ini paling jelas. Apalagi kalau Saudara belajar Zen, contohnya keras: kalau Anda ketemu Buddha, bunuh Buddha, bagi dunia kita mungkin … . Ini, benar atau tidak dianggap saja gigi Guru Agung kita. Kita melihat, "Aduuuh, luar biasa." – lalu saya lanjutkan pernyataan ini, "Ini akan saya hadiahkan ke Vihara Sakyamuni," … "Aduuuh, relik milik-KU" – keakuan mulai muncul, penderitaan mulai. Tetapi, di dalam ini ada yang besar ada yang kecil. Yang kecil nanti—karena banyak jasanya, karena pemimpin, meskipun kecil tetapi pemimpin besar—saya akan hadiahkan kepada Sudiarta, "Aduuuh … aku dapat" <*tawa*> – aku lahir, penderitaan mulai. Kemelekatan mulai, penderitaan menjadi lebih besar. … Bukan, Saudara, ini bukan relik, ini obat senggruk (*inhaler*). … <*tertawa, tepuk tangan*>

Ibu, Bapak & Saudara,

Sekarang persoalannya, bagaimana membuang keakuan. Dalam bahasa yang kasar, *wong* keakuan itu tidak nyata, tidak riil. Keakuan itu kan buatan pikiran kita sendiri. Kalau kita sedang asyiiik, melihat sesuatu yang indah sekali, relik yang langka, dengan kaca pembesar, keakuan tidak muncul. Begitu ada pernyataan, "Ini nanti milikmu, kok," … naaah … keakuan muncul. Karena ada rangsangan, ada kondisi, ada suara yang kita dengar, ada pernyataan, bahasa yang kita mengerti, keakuan muncul, penderitaan mulai. Sama halnya dengan kalau Anda, Ibu, Bapak & Saudara, disakiti. Ibu, Bapak & Saudara meneliti, meneliti, memeriksa, "Saya

ini berada di pihak yang benar", ia benar-benar menyakitkan, memfitnah. "Aku tersinggung; kebenaran dan keadilan harus ditegakkan." – Tetapi, bagaimana kalau sebaliknya, Ibu, Bapak & Saudara? Orang lain sungguh-sungguh benar, dan Ibu, Bapak atau Saudara sungguh-sungguh salah. Apakah kebenaran & keadilan juga harus ditegakkan? – "Yah, Bhante, kita anggap dia Arahat sajalah; tidak usah menuntut saya, keakuan."

Ibu, Bapak & Saudara,

Keakuan tidak bisa dilenyapkan hanya karena kita tidak ingin keakuan. – "Ooo, ya, Bhante; malam hari ini saya sudah cerah, jelas sekali: penderitaan yang bermacam-macam, dari yang paling kecil sampai yang kompleks, itu akarnya dari keakuan. Jelas, Bhante, jelas; aku sudah *emoh* keakuan. *Gilo* aku, *jerih* aku, *jeleh* aku." – Hanya dengan tidak ingin keakuan, keakuan tidak bisa lenyap. *Nemplek* saja; karena kelengketan, *attachment*, kelekatan kita pada keakuan itu sangat kuat.

"Bhante, kalau orang belajar *anatta*, *sunyata,* tidak ada aku, itu hanya perpaduan yang terus berubah; aku yang abadi, yang sejati itu tidak ada, Bhante, jelas; *anatta, sunyata,* semua bergerak setiap saat, tidak ada yang berhenti, tidak ada inti, apakah itu tidak cukup?" – Sangat tidak cukup! Pengetahuan metafisis, pengetahuan intelektual metafisis, tidak bisa menghancurkan keakuan. Berapa juta tokoh Buddhis yang tidak mengerti *anatta*, hampir semua umat Buddha mengerti *anatta*, tapi, oooh, akunya gede-gede. – "Apakah bisa dilihat, Bhante?" – Tidak usah ditanyakan, Saudara bisa merasakan sendiri.

Kami selesai berbicara di suatu tempat; selesai itu, kami diantar pulang naik kendaraan; orang Jawa bilang,

nguntapke; *nguntapke* itu mengantarkan sampai di kendaraan. “Ya, *anumodana*, terima kasih.” Tiba-tiba ada seorang tokoh yang mengatakan, “Bhante, saya ini bekerja mati-matian, Bhante, mempertahankan vihara ini. Pengurus yang lampau, pendiri yang lampau sudah tidak ada, tinggal saya. Saya ini tekun, tekun ini mati-matian saya mempertahankan vihara ini, Bhante.” – Eee, tidak ada hujan tidak ada angin, tiba-tiba kok keakuannya muncul orang ini. Saya tidak enak, Ibu, Bapak & Saudara, akan mengatakan begini, “Wah, Bu, mbok akunya itu dikecilkan,” tidak enak saya. Jadi saya menggunakan kalimat yang lain, “Pak, Bu, cobalah melatih vipassana.” – Jadi, nanti kalau Bhikkhu Paññāvaro menganjurkan Anda melatih vipassana, tahu sendiri, Saudara, apa maksudnya. <*tawa & tepuk tangan*> Tetapi orang itu tidak mengerti, orang itu tidak mengerti: “O ya, Bhante, kalau ada latihan vipassana, saya ini yang bekerja keras, Bhante, mengkoordinir semuanya ini.” – Waduh, ya sudah … ampunilah Maha Dewa … dia tidak mengerti apa yang saya maksud. <*tawa*>

Ibu, Bapak & Saudara,

Bagaimana mengurangi keakuan, merontokkan keakuan? Dengan menyadari, dengan memperhatikan, mengawasi. Jadi, kalau keakuan Saudara muncul, “Aku sudah selesai menjalankan kewajibanku sebagai ketua panitia, aku sudah selesai memenuhi janji, aku sudah selesai menulis buku, aku sudah selesai membayar lunas uang masuk anakku yang mau masuk perguruan tinggi, aduh, sebagai ayah aku merasa lega” – tidak dikeluarkan, tidak diucapkan, tetapi muncul dalam pikiran. Waspada! – “Diberantas, Bhante?” – Tidak usah. – “Lho, katanya aku berbahaya, kok tidak boleh diberantas?” – Amat-amati saja, ketahui saja, “Oh, pikiran muncul.” Selesai. Selesai, Saudara. Itulah *sati*, itulah

awareness. Tidak usah dianalisis, "Kok aku saya muncul, dari mana tiba-tiba aku ini kok muncul; aku sudah kenal Agama Buddha dua puluh tahun, akuku kok masih gede-gede, tidak usah. Aku malu, aku ini harus dihantam, aku harus dimengerti, dengan *anatta*, tidak benar, aku ini salah," – lha, nanti pikirannya ribut sendiri, perang sendiri di dalam pikiran, ramai di dalam pikirannya, bertengkar sendiri. – "Jadi bagaimana, Bhante?" – Dilihati saja, "Oh, aku muncul." Selesai. – Mudah, Saudara? Tidak mudah. … Tidak perlu doa, tidak perlu paritta, tidak perlu menyebut Buddha, Dhamma, Sangha, tidak perlu ingat Triratna, tidak perlu ingat *anatta*.[2] Mungkin seseorang tidak mengerti *anatta* sekalipun, tetapi kalau keakuannya muncul, dia *ngonangi*—*ngonangi* berarti mengetahui—akunya muncul, dia mengetahui, akunya muncul, dia menyadari, akunya muncul, dia menyadari. Itulah cara *dukkha-nirodha*, lenyapnya penderitaan, dengan mencabut akar penderitaan, kelengketan pada keakuan.

Ibu, Bapak & Saudara,

Di lain kesempatan, Guru Agung kita menjelaskan secara singkat dengan kalimat yang lain. Kalau di depan beliau menjelaskan, dulu, awal Guru Agung kita memberikan khotbah, sampai kemudian akan menutup mata, hanya *dukkha*, penderitaan dan lenyapnya penderitaan yang beliau ajarkan, tidak ada lain. Dalam kalimat yang lain, Guru Agung kita juga menyebutkan, "*Seyyathāpi, bhikkhave, mahāsamuddo ekaraso loṇaraso, evam-eva kho, bhikkhave, ayaṃ dhamma-vinayo ekaraso vimuttiraso*." Sang Buddha

---

[2] Justru hadirnya kesadaran *(sati)* adalah praktik Dhamma *(patipatti Dhamma)*

mengatakan, “Para bhikkhu, mahasamudra, *mahasamuddo*, mempunyai *ekaraso*, rasa yang satu, *loṇaraso*, asin, rasa garam; demikian juga, *ayaṃ dhamma-vinayo*[3], demikian juga ajaran yang kuajarkan ini, *ekaraso*, mempunyai rasa yang satu, *vimuttiraso*, rasa kebebasan.”

Itulah, Ibu, Bapak & Saudara, yang diwariskan oleh Guru Agung kita, yang dipelihara, disimpan oleh Sangha, dan kemudian kami mewariskan kepada Ibu, Bapak & Saudara. Tidak mudah, tidak mudah. Apalagi kalau ingin menunjuk keakuan, aduh, tidak mudah, Saudara. Sering seseorang yang ditunjuk keakuannya, bukan keakuannya menjadi berkurang, malah keakuannya berkobar-kobar. Sabaar, sabaar … jururawat-jururawat, mantri-mantri ini harus sabar. Sabaar … ini diberi obat yang mujarab, malah marah.

Ibu, Bapak & Saudara,

Saya ingin menutup dengan satu cerita lagi. Seorang psikiater menjadi bhiksu, gurunya adalah Lama Zopa Rinpoche. Ia adalah seorang New Zealand atau Australia. Pada suatu saat ia ditugaskan di suatu daerah. Daerah ini sulit sekali. Dari dimusuhi, tidak di-*welcome*, dia menjalin hubungan, menunjukkan simpati, ketulusan, sampai masyarakat di sana menerima bhiksu ini. Setelah selang beberapa lama, tidak singkat, beberapa tahun, dia menulis otobiografinya, dia berhasil membangun sebuah vihara. Aduh, alangkah puasnya. Prestasi yang sangat besar, Saudara. Bayangkan, orang yang dimusuhi, dicurigai, sampai berhasil diterima oleh masyarakat itu dan membangun vihara yang besar. Beberapa hari sebelum peresmian, Lama Zopa Rinpoche meminta bhiksu itu pindah, ke negara lain. Pada saat peresmian, yang berdiri di

[3] Vinaya Pitaka 2.235

podium memberikan sambutan bhiksu lain. Kalau Saudara-Saudara dibegitukan, kira-kira bagaimana, Saudara? Mungkin Saudara akan menulis surat pembaca, <*tawa*> “Bhante ini, bhante itu, Bhante Paññāvaro sewenang-wenang, tidak adil, tidak tahu jasa, tidak menghargai perjuangan muridnya, guru yang buruk!” – Apakah bhikkhu yang dipindahkan itu juga begitu? Ya, di dalam hati. Tetapi itulah, Saudara, cara seorang guru mengajar. Beberapa bulan kemudian, ia sangat bersujud kepada gurunya. “Kalau saya tidak dipindahkan, betapa besar ego/aku saya akan melembung, mungkin melebihi besarnya sang guru dan dunia ini. Lalu apa yang kudapatkan dengan praktik Dhamma? Kalau bukan memperkecil keakuan, malah memperbesar keakuan. Memperbesar keakuan berarti memperbesar penderitaan. Justru ajaran Guru Agung kita, *dukkha-nirodha*, melenyapkan penderitaan..”

Saya anjurkan para pemimpin, para Bhante yang ada di Bali mencoba seperti ini; coba, coba. Nanti kalau di sana, Gilimanuk sana, ada vihara yang diresmikan, tiga hari sebelum peresmian, orang-orang yang berdana, berjasa, singkirkan, panitia diganti, coba. <*tawa & tepuk tangan*> Menghancurkan keakuan, menghancurkan penderitaan. Keakuan lahir, penderitaan lahir. Kebebasan adalah *ekaraso*, *“Ayam dhamma-vinayo ekaraso vimuttiraso*. Ajaranku ini mempunyai rasa yang satu, yang dangkal maupun yang dalam, *ekaraso vimuttiraso*, rasa kebebasan.”

Terima kasih.

PENANYA (Toni):

Selamat malam, Namo Buddhaya. Yang saya hormati, Yang Mulia Bhikkhu, Bhante, kemudian selamat malam untuk Bapak Gede Prama. Pertanyaan saya berkaitan dengan

kesedihan, kebahagiaan & kebebasan pada malam hari ini, saya seorang pekerja, juga pengusaha, saya tentunya ingin membuat suatu target mengenai kesuksesan usaha. Nah, di sini saya memiliki suatu kekuatiran akan kemelekatan terhadap target yang saya tetapkan. Pertanyaan saya: apakah bila kita memiliki kesiapan mental, bahwa apa pun risiko yang kita terima atas konsekuensi kita membuat suatu target, kalau kita mampu maka kita akan mendatangkan kestabilan mental kita, dan kita akan tetap berbahagia. Sekian.

SRI PAÑÑĀVARO MAHĀTHERA:

Sdr Toni, saya akan memberi jawaban ini, jawaban untuk dua hal. Yang pertama adalah terutama untuk Ibu, Bapak & Saudara yang berumah tangga. Apakah tidak boleh mempunyai target, entah di dunia usaha, sebagai pegawai, sebagai karyawan dsb. Mengapa tidak boleh? Dalam bahasa Pali disebut *sampajañña*. *Sampajañña* artinya mempunyai pertimbangan yang lengkap, tidak sembrono. Karena tujuan-tujuan yang baik sekalipun, kalau ditetapkan dengan sembrono, tujuan yang baik itu akan menjadi sumber masalah, sumber penderitaan. Oleh karena itu, sebelum kita menentukan tujuan, membuat keputusan, membuat target, punyailah pertimbangan yang jelas, tidak sembrono, tidak ikut-ikutan. Ada empat hal, tetapi secara garis besar ada tiga yang penting untuk Ibu, Bapak & Saudara. Saya senang dengan topik ini, dan sering kali, selain diuraikan, juga saya tulis. Tujuan, atau keputusan itu, atau target itu, yang pertama: tujuan atau target atau keputusan yang benar, sesuai dengan Dhamma, tidak merugikan orang lain, tidak merugikan dirinya sendiri, bermanfaat. Tetapi harus diingat, pertimbangan benar, baik, berguna saja tidak cukup.

Yang kedua adalah *sappāya sampajañña*, tujuan yang sudah dipertimbangkan bahwa tujuan itu memang baik, benar, berguna, pertimbangan yang kedua adalah tujuan atau target itu harus sesuai dengan takaran kita. Kita tidak bisa menakar persis kemampuan kita, kemampuan saya, tetapi saya bisa memperkirakan, kalau target seperti ini saya mampu atau tidak. Meskipun itu baik, berguna, kalau itu di luar kemampuan saya—bahasa masyarakat mengatakan, orang ini sangat ambisius—keserakahan ikut campur, karena keputusannya, targetnya tidak diputuskan, ditetapkan dengan *wisdom*, dengan kebijaksanaan. *Sampajañña* adalah *paññā in action*. Kebijaksanaan itu dalam pelaksanaan sehari-hari—memutuskan pergi atau tidak, ikut seminar atau tidak, ikut menyumbang atau tidak, kontrak rumah lagi atau tidak, atau tidak kontrak rumah lagi melainkan membangun rumah kecil-kecilan, bekerja di sini atau pindah ke tempat lain dsb—itu semua membutuhkan keputusan, keputusan yang benar. Keputusan yang benar adalah keputusan yang tidak buruk, tidak merugikan dirinya, tidak merugikan orang lain, dan yang sesuai dengan takaran kemampuan kita. Kalau semua cita-cita, atau keputusan, atau rencana itu di luar kemampuan kita, keserakahan akan ikut berbicara. Dengan halus sekali keserakahan itu masuk, dan itu akan menghancurkan kita. Kita melakukan sesuatu yang sesungguhnya di luar kemampuan kita, tetapi kita paksakan. Karena apa? Karena keinginan yang meluap-luap.

Yang ketiga, kalau keputusan, kalau target itu memang suatu tujuan, suatu target yang baik, yang benar, yang berguna—baik, benar dan berguna ini satu kriteria, bukan tiga—yang kedua, sesuai dengan takaran, *sappāya sampajañña*, setelah sesuai dengan takaran, memang kita mampu—untuk kredit rumah setiap bulan kita harus

membayar, misalnya, dua juta, mampu, karena gaji saya setiap bulan kurang lebih lima atau enam juta, maka kalau saya kredit rumah setiap bulan dua juta, mampu, dengan dua anak dan sebagainya. Tetapi kalau gajinya hanya dua juta per bulan, kemudian dia ingin membeli televisi yang seharga 50 juta, misalnya, dan itu harus *cash*, atau mungkin harus kredit, dan kreditnya itu tiap bulan cukup besar, tujuan untuk membeli televisi yang besar itu bukan kejahatan, tetapi di luar kemampuan, dan kalau di luar kemampuan, maka itu adalah *lobha*. *Lobha* akan memancing timbulnya bermacam-macam perilaku yang buruk. Tetapi kalau itu sesuai dengan kemampuan kita, dengan kapasitas kita, maka yang ketiga adalah *gocara sampajañña*, konsisten. Kalau ngangsur rumah mampu, ya itu saja. Jangan ngangsur rumah iya, ngangsur mobil iya, ngangsur televisi iya, ngangsur motor iya, nanti semua angsuran tidak terbayar, dan semuanya terbengkalai. Karena apa? Tidak konsisten. Kalau memang Saudara sudah meletakkan target, dan target itu baik, sesuai dengan kemampuan, konsistenlah. Kalau Anda tertarik dengan yang lain, lain, lain, meskipun yang lain-lain itu bukan kejahatan, keserakahan akan berbicara. Dan kalau di luar target, di luar kemampuan kita, melebihi kapasitas kita, dan kemudian tidak tercapai, timbullah kejengkelan, kemarahan, kebencian.

Ini adalah jawaban yang pertama. Jadi, tidak ada yang melarang Anda mempunyai target. Ambillah target, tujuan atau keputusan pada tujuan atau target sesuatu yang baik, bukan yang buruk; itu yang pertama, disebut *sātthaka sampajañña*. Yang kedua *sappāya sampajañña*, sesuai dengan kapasitas kita, dengan kemampuan kita, dengan takaran kita. Yang ketiga *gocara sampajañña*, konsisten;

setelah diputuskan, konsisten. Kalau Anda tidak konsisten, Anda akan menghancurkan target Anda sendiri.

"Kalau memang target itu bisa terpenuhi, Bhante, apakah itu tidak menimbulkan, tidak mendatangkan stabilitas mental—istilah Sdr Toni—bukankah itu ketenteraman, bukankah itu kebahagiaan?" – Ya, sementara! Tidak ada stabilitas mental, tidak ada ketenteraman, tidak ada kebahagiaan, yang Anda inginkan, yang kemudian Anda capai untuk selamanya. Mengapa? Karena ada 'aku', yang sudah mencapai.

Pencapaian? Ya. Tetapi sadarilah, kalau keakuan muncul, sadarilah. Sadari saja, tidak usah dimusuhi. Tadi dikatakan, dalam istilah Tibet disebut *rigpa*. Kalau emosi yang negatif muncul, emosi yang positif muncul, keakuan muncul, kesombongan muncul, tidak usah dimusuhi, tidak usah diusir, tidak usah dianggap ini dosa, jelek, kotor, buruk, jorok; sadari saja, sadari saja, sadari saja. Maka dia akan kehilangan kekuatan untuk menghancurkan kita, akan kehilangan kekuatan untuk menghancurkan. Saya kira itu kalimat yang lebih baik—tidak usah ditambah dengan "kita". Menghancurkan siapa? Menghancurkan konsep 'aku'. Selama Anda masih mempunyai konsep 'aku', Anda akan merasa hancur, merasa gagal, merasa tidak tercapai, merasa dan sebagainya.

Ibu, Bapak & Saudara,

Yang kedua, perlunya pertimbangan yang jelas, supaya target tidak menjadi ajang keserakahan, menuntut pemuasan. Sudah saya singgung sedikit, apa pun yang muncul, apakah itu sukses besar di luar target, sesuai target, atau tidak sesuai target, kalau tidak sesuai, akan muncul kecewa, muncul rasa tidak senang, muncul rasa gagal, "Aku

tidak mampu, aku gagal, aku kecewa.” Kalau sesuai dengan target, muncul “Aku puas, aku bahagia, aku berhasil.” Nah, aku, aku, aku itu harus disadari. Kalau dibiarkan—toh ini bukan jahat; ‘aku gagal’ memang aku gagal, ‘aku berhasil’ memang aku berhasil—kita biarkan saja, tidak apa kalau memang Saudara tidak menginginkan kebebasan. Tetapi kalau Saudara menginginkan kebebasan, mencabut penderitaan sampai ke akar-akarnya, supaya penderitaan tidak muncul, maka keakuan itu harus disadari.

Oleh karena itulah, kalau Saudara mulai duduk bermeditasi, disadari kadang-kadang secara jelas atau tidak disadari dengan jelas, timbul keinginan yang halus sekali, “Aku ingin tenang, aku ingin hening, aku ingin mencapai sesuatu, aku ingin bisa mencapai *ñana*,” buang itu, Ibu, Bapak & Saudara. Itu adalah keinginan, keinginan yang muncul dari konsep ‘aku’—“Aku ingin tenang, aku ingin hening, aku ingin tenteram, aku ingin tenang, aku ingin mencapai *ñāṇa*, aku ingin bebas dari penderitaan,” itu pun harus dibuang. Karena keinginan, keinginan, keinginan itu akan menimbulkan keakuan yang baru. – “Tetapi bagaimana cara yang benar, Bhante, kalau kita bermeditasi?” – Meditasi menyadari apa yang bisa disadari, selesai! Pada saat Anda menyadari napas, sadarilah napas, baik di hidung, baik di perut. Pada saat pikiran muncul, sadari; pada saat perasaan muncul, sadari. Yang paling penting, Ibu, Bapak & Saudara, harus dimengerti dalam keseharian, kalau Ibu, Bapak & Saudara terlalu asyik bermeditasi setiap pagi atau setiap malam, menimbulkan keheningan, ketenteraman, kenyamanan, keheningan yang mendalam, itu akan menjadi ketagihan yang baru.

Lebih penting daripada memperhatikan napas kita, memperhatikan naik-turunnya perut kita, sebetulnya adalah

menggunakan kesadaran, keawasan untuk mengawasi pikiran kita yang muncul sepanjang hari, dari kita membuka mata sampai kita tidur kembali. Utamanya pikiran 'aku', 'aku', 'aku', 'aku', … – "Dilawan, Bhante?" – Sekali lagi, tidak! – "Diusir, Bhante?" – Sekali lagi, tidak! – "Direnung-renungkan, Bhante, 'o, aku ini harus dibuang; tidak hanya aku mandi supaya badanku bersih, tetapi pikiran aku juga harus dibuang'?" – Tidak perlu! Tidak perlu mengundang konsep, mengundang pengertian yang macam-macam; sadari saja. – "Tidak dikembangkan?" – Jelas tidak! – "Dihancurkan, dilawan?" – Jelas tidak! Disadari saja! Jangan luput. Ada satu kalimat yang amat bagus:

Anda tidak perlu takut kalau pikiran aku, pikiran jorok, pikiran kotor, pikiran serakah, ingatan buruk, ingatan baik, cita-cita baik, keinginan buruk, keinginan mulia, keinginan suci, keinginan tidak baik muncul, jangan merasa tidak senang; kalau itu muncul, jangan marah, jangan merasa bersalah, "Kok kenapa pikiran ini muncul terus; aku menjadi umat Buddha sudah lama, sepuluh tahun, dua puluh tahun lebih, mengapa pikiran yang buruk, yang jorok, yang tidak baik, hawa nafsu muncul terus, keakuan muncul terus." – Jangan merasa kecil hati, jangan merasa kecewa.

Yang penting adalah, kita akan merasa rugi, atau merasa gagal, kalau itu muncul kita tidak *aware*, kalau itu muncul kita tidak menyadari, apalagi membiarkan berkembang-biak. – "Tetapi sulit, Bhante, sulit kita menyadari." – Memang sulit menyadari terus-menerus, tetapi berusahalah menyadari sebanyak mungkin, sejak kita bangun pagi sampai kita tidur kembali. Keakuan tidak perlu diuarkan lewat mulut, tetapi keakuan yang muncul dalam pikiran itu harus disadari, tidak tenggelam dalam kenikmatan duduk bermeditasi menikmati ketenangan. Tidak hanya tenggelam

memerhatikan napas lewat hidung atau lewat perut, kemudian timbul ketenangan, keheningan, kekhusyukan. Tidak, tidak!

Yang sangat penting, lebih penting daripada memerhatikan jasmani kita, langkah kaki kita, napas kita, perut kita, adalah memerhatikan pada saat perasaan muncul. Senang muncul diperhatikan, tidak senang muncul diperhatikan, jenuh muncul diperhatikan, bosan muncul diperhatikan, pikiran muncul juga diperhatikan. Tidak dilawan, Ibu, Bapak & Saudara. Perhatikan saja! Ada senang muncul, tidak ditolak, perhatikan; ada rasa kecewa muncul, pikiran kecewa muncul, diperhatikan. “Aku merasa puas karena program ini berhasil dengan baik,” perhatikan. Timbul ingatan yang lampau, kejahatan yang pernah dilakukan, yang kotor, yang jorok muncul, merasa “Ooo. tidak senang,” perhatikan saja, perhatikan saja. Jangan diladeni, tetapi juga jangan dilawan. Itulah vipassana, dan itulah vipassana dalam keseharian. Bukan hanya sepuluh hari di vihara. Bahkan ada orang yang bangga, “Eh, kamu ikut retret vipassana berapa kali? Dua kali? Ah, baru dua kali; aku sudah sepuluh kali”; itu keakuan yang baru. Keakuan baru yang timbul karena sudah berkali-kali ikut retret vipassana. – “Tetapi, Bhante, kalau pikiran-pikiran itu timbul, bagaimana? Saya memang tidak sampai mengucapkan.” – Kalau pikiran itu timbul, perhatikan saja: “Aku merasa bangga karena punya kesempatan sudah lima belas kali ikut retret vipassana”; nah, nah, pikiran-pikiran aku muncul, perhatikan saja. Kalau tidak diperhatikan, itu membuat latihan kita gagal.

Kita tidak menolak pikiran, perasaan apa pun, ingatan apa pun, yang buruk, yang jorok, yang jelek, yang kejam, yang suci. Perhatikan saja. Tadi ada istilah lain: Yang suci,

bukan; keinginan yang buruk, juga bukan. Ingatan yang menyenangkan, bukan; ingatan yang pahit, juga bukan. Kami mengatakan, kalau timbul ingatan yang buruk, meskipun kita tidak ingin mengingat itu, perhatikan saja. Kalau timbul ingatan yang menyenangkan, meskipun kita tidak berusaha mengingat kembali, tiba-tiba muncul, perhatikan saja. Kalau timbul cita-cita ingin menjadi arahat, ingin menjadi suci, perhatikan saja. Kalau timbul keinginan untuk mencelakai yang lain, untuk menghancurkan yang lain, perhatikan saja. Pada saat kita memerhatikan, perhatian itu menjadi kuat. Pada saat kita memerhatikan, yang diperhatikan itu menjadi lemah. Itulah cara untuk mengakhiri penderitaan.

Karena itu, saya ingin mengutip kalimat yang sangat baik, Bhante Buddhadasa mengatakan: “Sakit adalah penderitaan, tua adalah penderitaan, mati adalah penderitaan.” – “Bukankah benar, Bhante?” – Benar, kalau ada konsep ‘aku’. “Aku sekarang kok sakit, pegel linulah, rematiklah, inilah, punggunglah, *boyok*-lah.” Pada saat timbul pikiran, “Aku sakit,” pada saat itu Anda menderita. Kemudian timbul pikiran, “Oh, aku sekarang sudah tua, sudah kepala enam, sudah kepala tujuh, sudah tidak kuat lagi, sudah banyak loyonya.” Pada saat timbul konsep “Aku, saya tua,” penderitaan mulai. “Dan sebentar lagi aku akan mati,” penderitaan mulai. Pada saat ‘aku’ tidak muncul, pada saat konsep “Aku sakit, aku tua, aku mati” tidak muncul, “Bagaimana, Bhante, jika tidak muncul?” – Perhatikan pada saat aku itu muncul, maka tidak ada penderitaan. Jadi, sakit tetap jalan, ya; tua tetap jalan, ya; mati tetap terjadi, pasti, tetapi tidak ada penderitaan. Mengapa tidak ada penderitaan? Karena tidak ada konsep “Aku sakit, aku tua, aku mati.” – “Wah, ya sulit, Bhante, ‘aku sakit, aku tua, aku

mati' itu muncul, muncul, sering muncul." – Tidak apa, Saudara, perhatikan kalau itu muncul, "O, pikiran 'aku' muncul, o pikiran 'aku' muncul'," perhatikan saja. Jangan dibasmi, jangan dilawan, jangan diladeni, perhatikan saja. Nanti 'aku' itu akan jarang muncul. – "Tetapi sakit ya tetap sakit, Bhante?" – Ya. – "Jadi tua akan tetap terus?" – Ya. – "Mati akan tetap terjadi?" – Pasti. Tetapi tidak ada penderitaan, karena 'aku yang sakit' tidak ada, 'aku yang menjadi tua' tidak ada, pikiran 'aku yang mati' tidak ada. Siapa yang menderita? Tidak ada yang menderita. Dalam bahasa Inggris ada kalimat yang baik, yang sulit diterjemahkan ke bahasa Indonesia, "Bhante, kalau kami di-*cablek*, kalau kami jatuh, *tibo*, *babak*, berdarah, apakah tidak *loro*, tidak sakit?" – Ya. *Pain*, tetapi tidak *suffering*. Sakit, tetapi tidak menderita. Karena begitu pikiran muncul "Aku jatuh", cepat-cepat aku *ngonangi*, "E, aku muncul," maka aku akan lenyap. *Babak* tetap *babak*, sakit tetap sakit, keluar darah tetap keluar darah, perih tetapi perih, tetapi tidak menderita, karena konsep 'aku' kita awasi dengan kesadaran. Ada kesakitan, ya; ada ketuaan, ya; ada kematian, ya; ada penderitaan, tidak! Karena tidak ada 'aku' yang menderita. Sadarilah kalau keakuan itu muncul.

Terima kasih.

BAGIAN PERTAMA

Tuntunan Menyadari Batin untuk Mencapai *Nibbāna*

INTRODUKSI

*** BUKU INI

Langsung saja, ini adalah buku panduan praktik bagi para pemeditasi *satipaṭṭhāna vipassanā* yang berminat untuk menekankan pengamatan batin dalam praktik meditasi mereka.

Sementara Anda terus membaca, Anda akan mendapati isi buku ini berbeda dari praktik *vipassanā* Anda yang biasa, namun sangat menarik, bermanfaat dan memperkaya. Juga buku ini dapat membantu memahami dengan lebih baik praktik Anda sendiri tanpa harus "pindah" atau mengubah cara Anda bermeditasi.

Buku ini adalah tentang 'mengamati batin dengan batin', tetapi tidak memisahkan batin dari Keempat Landasan Kesadaran (*kāya*/tubuh, *vedanā*/perasaan dan *dhamma*/ objek-objek batin), oleh karena pemisahan seperti itu adalah mustahil.

Keempat Landasan Kesadaran itu muncul bersama-sama dan tidak terpisahkan.

Seorang pemeditasi yang baik harus trampil dengan semuanya. Dengan mempraktikkan *cittānupassanā* kita mempraktikkan semuanya, oleh karena jika Anda mengamati sesuatu, seluruh keempat Landasan Kesadaran/*satipaṭṭhāna* sudah ada di situ.

"Entah Anda melakukan *kāyanupassanā* atau *vedanānupassanā* atau kombinasi lain,

Anda harus sampai pada ‘batin yang mengenal’, oleh karena begitulah Jalan itu. Tidak ada jalan lain.”

Mengapa saya menyukai pendekatan ini? Oleh karena ada jarak yang jelas muncul di antara objek dan pengamatan, yang membuat Anda tidak ragu lagi bahwa ‘tidak ada siapa pun di situ’.

Pertanyaan yang paling sering diajukan oleh para pemeditasi pada titik ini adalah: “Tetapi apakah itu akan menghasilkan *vipassanā ñāṇa*?”

Ya, menghasilkan!

Sementara Anda menelusuri halaman demi halaman, jangan berharap akan memahami segala sesuatu sepintas lalu. Namun, semua akan menjadi jelas dan sederhana bagi Anda begitu Anda mengikuti retret.

Saya ingin ini dipahami dengan sangat jelas, bahwa buku ini ditulis dengan semangat, tetapi bukan dengan antagonisme terhadap metode-metode lain untuk berlatih *satipaṭṭhāna* atau *samatha*, oleh karena saya sangat menghormati cara-cara berlatih yang lain juga.

Buku ini ditulis sebagai penghargaan dan cinta kepada praktik yang cerdas, efektif dan penuh kasih ini, sebagaimana diajarkan sebagai versi Shwe U Min Sayādaw dari Myanmar selama empat puluh dua tahun yang silam, tetapi tidak diajarkan oleh guru-guru yang lain.

Terdapat perbedaan besar antara praktik ini dan pendekatan-pendekatan lain dalam mengajarkan *cittānupassanā vipassanā*.

Buku ini bermaksud untuk menyebarluaskan praktik ini kepada sebanyak mungkin pemeditasi, terutama kepada mereka yang berminat pada aspek ‘batin’ dari *satipaṭṭhāna*, dan juga kepada mereka yang tidak puas dengan praktik mereka sekarang.

Bila Anda tengah mengembara, beralih dari *vipassanā* yang biasa ke *cittānupassanā* tidak akan mempengaruhi meditasi Anda. Alih-alih, hal itu akan memperkaya praktik Anda. Setidak-tidaknya begitulah pengalaman saya pribadi.

Rasanya seperti membuat langkah besar dari praktik saya semula, walaupun saya dapat memadukan keduanya kalau saya mau.

Ada dua alasan dalam menyusun buku ini:

- Kebutuhan. Sama sekali tidak ada buku yang mirip seperti ini. Dulu juga tidak pernah ada. Ketika pertama kali saya berminat pada praktik ‘mengamati kesadaran’, yang saya lakukan pertama kali adalah mendapatkan informasi tentang itu. (Pada akhir retret saya bersama Sayādaw U Paṇḍita, setelah melapor kepada beliau, beliau berkata, “Saya ingin Anda sekarang memerhatikan batin; tubuh ini tidak menjadi partikel-partikel yang lebih kecil lagi.”[4])

  Saya pergi mendatangi para guru dan bhikkhu, pemeditasi dan penerbit, dan mereka semua memberi saya jawaban yang sama. Sama sekali tidak ada buku tentang hal itu. Bahkan belakangan, di Tawya, ketika saya menanyakan tentang hal itu, mereka berkata, “Kita

[4] Terurainya tubuh menjadi partikel-partikel yang lebih kecil disebutkan dalam teknik vipassana versi Pa-Auk Sayadaw.

tidak punya buklet, praktik ini begitu sederhana, tidak memerlukan buku!”

- Saya harus mengakui bahwa buku ini bukan gagasan saya. Saya tidak pernah bermaksud terjun ke dalam kesibukan menulis buku yang sangat mengalihkan perhatian ini (belum lagi tentang para kritikus saja!)

Tetapi akhirnya saya berhasil dibujuk oleh seorang penerbit kenalan saya.

Buku ini sama sekali tidak dimaksudkan untuk memperkenalkan saya sebagai seorang “penulis buku Dhamma”, tetapi bila kebetulan Anda menghargainya, itu akan membuat saya sangat berbahagia. Buku ini lebih mirip sebuah hadiah *mettā* kepada semua pemeditasi yang berjuang di mana pun juga.

Kebanyakan orang bertanya, apakah perbedaan metode Mahāsī dan metode ini?

Praktiknya sama, tetapi tekniknya berbeda karena tekanannya di sini adalah pada batin.

Satu hal lagi tentang praktik perlu disampaikan di sini. Ini bukan upaya untuk menggerogoti metode-metode lain, oleh karena tidak ada “metode yang sempurna untuk semua orang”.

Setiap orang harus menemukan jalannya sendiri. Dan sekalipun ini adalah masalah yang sangat besar dan menarik, itu terletak di luar lingkup buku ini.

*** TEKS

Sebagian dari teks ini persis sama dengan ketika diucapkan di dalam wawancara, sebagian disusun kembali berdasarkan catatan atau ingatan, sebagian hanya dari

ingatan saja, dan sebagian lagi dari persetujuan guru tentang apa yang dikatakannya.

Tetapi dalam semua kasus, sekalipun beberapa kata mungkin diubah, namun maknanya tetap terpelihara secara teliti dan tanpa kompromi. Bagaimana pun juga, **jika Anda merasa perlu menyalahkan seseorang tentang sesuatu hal, maka orang itu adalah saya.**

Di dalam teks, demi keefektifan dan kejelasan saya tidak menggunakan bentuk tanya-jawab, tetapi pertanyaannya terkandung di dalam jawabannya (carilah sendiri kalau Anda mau).

Sementara Anda meneruskan membaca, Anda akan mendapati bahwa ini sangat membantu mempertahankan aliran pemahaman terhadap ajaran ini tanpa terlewatkan suatu pun.

Kadang-kadang Anda mendapati pertanyaan yang sama dijawab dengan cara yang berbeda. Itu sebuah bonus bagi Anda. Komentar, jawaban dan instruksi tidak ditujukan kepada tingkat pemeditasi yang sama atau kepada tahap perkembangan yang sama di dalam retret, tetapi semuanya disajikan sedemikian rupa sehingga Anda tidak ragu lagi tentang "di mana Anda berada."

Namun, setiap orang harus ingat bahwa instruksi dan nasehat yang berbeda diberikan kepada orang yang berbeda di dalam perjalanan praktik, bergantung pada pemahaman dan kapasitas mental dan fisik mereka.

Bagi banyak pemeditasi 'lanjut', 'penyebar Dhamma', 'serba tahu', atau 'pengangguran di atas 50 tahun' di luar sana, buku panduan ini mungkin tampak seperti "Tuntunan Bagaimana Mengajar Orang Lain Bermeditasi".

Mohon dipahami secara benar: **Ini bukan itu!**

Jadi jangan menyulitkan diri Anda dan orang lain. Buku ini adalah bantuan bagi pemeditasi, suatu cara yang sederhana untuk memahami seluk-beluk praktik ini.

Anda perlu mendekati seorang guru yang kompeten yang dapat menolong Anda dengan praktik ini.

Mohon diingat bahwa bab terakhir dari Bagian Pertama, yang berjudul 'Transformator', bukanlah usaha untuk "menuntun" atau "mengajar" *vipassanā ñāṇa*/pencerahan.

Alih-alih, bab itu menggarisbawahi beberapa *ñāṇa* yang paling indah, mendalam dan mentransformasikan dengan cara yang inspiratif, sementara mengakhiri Bagian Pertama.

*** CITTĀNUPASSANĀ

Saya tidak akan menulis berhalaman-halaman tentang hal itu, oleh karena Anda seharusnya sudah mengenal pokok bahasan itu. Jika belum, ada baiknya Anda menyelidiki sendiri, sebelum melanjutkan.

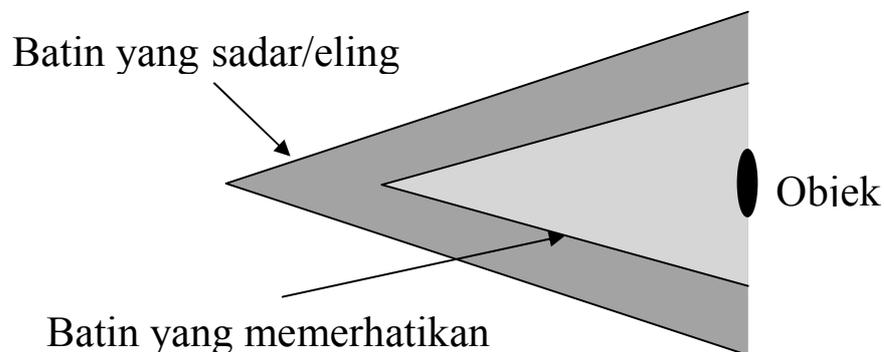
Cittānupassanā berarti 'perenungan batin', sebagaimana disebutkan di dalam *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta*, atau sebagaimana secara sederhana dipahami oleh kebanyakan orang, 'menyadari batin'.

Di dalam *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta,* Sang Buddha mengajarkan Empat Landasan Kesadaran:
- perenungan tubuh - *kāyānupassanā*
- perenungan perasaan - *vedanānupassanā*
- perenungan batin - *cittānupassanā*
- perenungan objek-objek mental – *dhammānupassanā*.

Tetapi apakah ‘perenungan batin’ secara praktis? Bagaimanakah kita mendekati dan menggarap batin sedemikian rupa sehingga menghasilkan ‘Pembebasan Melalui Kearifan’?

Inilah pertanyaan yang di dalam buku ini akan dicoba jawab sepenuhnya. Jika Anda mengenal batin Anda, maka Anda dapat menggunakan batin Anda untuk mengenali badan dan perasaan Anda. Badan ini Anda kenali dengan batin Anda, perasaan ini Anda kenali dengan batin Anda.

Dalam meditasi ini, adalah hal yang mendasar untuk mengenali badan dan batin Anda, **tetapi batin lebih penting**. Itulah sebabnya batin sangat ditekankan di sini.

Mengamati batin oleh batin:

*** SHWE U MIN SAYĀDAW

Ini tidak mudah. Kita merasa tidak kompeten memberikan komentar tentang Sayādaw. Jadi ini hanya sekadar upaya untuk mengenalkan beliau kepada Anda, jika Anda belum pernah mendengar tentang beliau.

Nama kebhikkhuan dari Sayādaw adalah Ashin Kosalla; beliau dilahirkan pada 15 September 1913. Sudah menjadi

kebiasaan di Myanmar, bahwa para Sayādaw yang terkenal diberi nama menurut daerah tempat mereka tinggal dan mengajar.

Kebanyakan orang mengenal beliau sebagai bhikkhu paling senior di dalam Sangha Mahāsī Sayādaw, yang empat puluh tahun lalu meninggalkan Sangha Mahāsī, dan mulai mengajar di sebuah vihara yang sederhana dan hemat, yang beliau yakini sesuai dengan praktik yang beliau jalankan. Namun beliau berkata, ini bukanlah ajaran beliau, melainkan ajaran Sang Buddha.

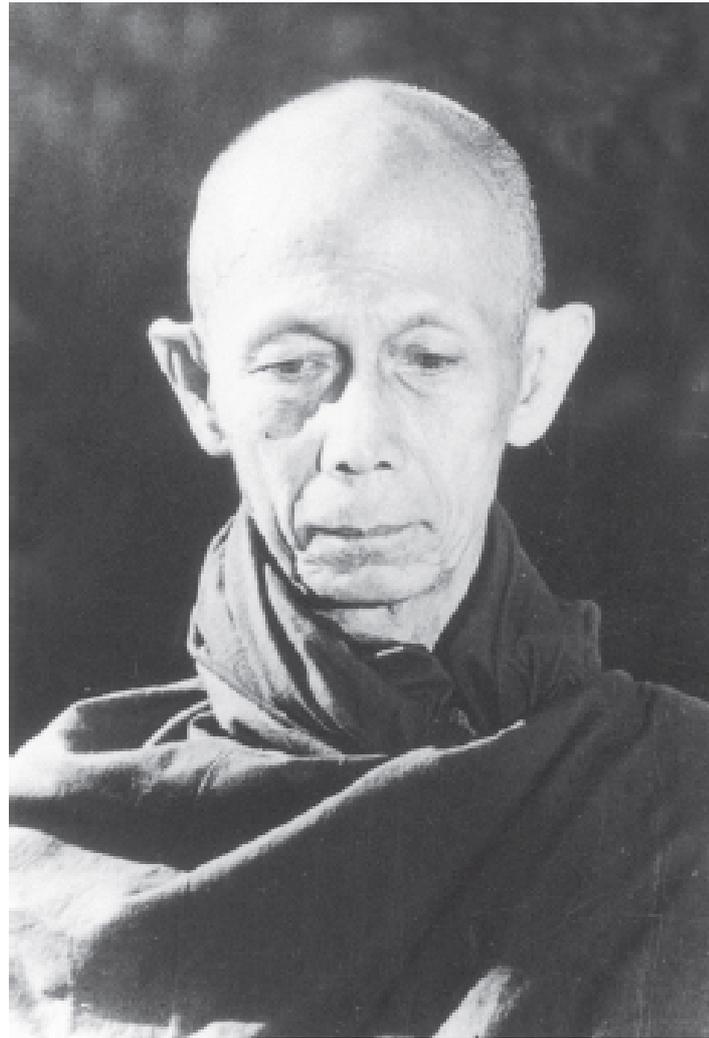
Setelah Mahāsī Sayādaw wafat pada tahun 1982, Shwe U Min Sayādaw ditawari kedudukan yang paling terhormat sebagai guru tetap dari Mahāsī Yeiktha.

Beliau tidak menerima tawaran itu oleh karena menurut beliau kedudukan itu tidak memberikan cukup waktu bagi beliau sendiri untuk berlatih!

Dan berlatih adalah salah satu hal yang membuat beliau terkenal. Beliau berlatih setiap hari sepanjang hidup beliau, dan beliau masih tetap berlatih sepanjang hari setiap hari pada usia 88 tahun!

Sayādaw, yang tentu akan menjadi ekspor utama Myanmar seandainya dunia tahu tentang *cittānupassanā*, sangat terkenal dan dihormati di Myanmar, dan juga di luar Myanmar, karena sangat jauh latihannya.

Tetapi ada hal lain yang sangat berbeda pada beliau yang tidak mungkin terlewati oleh Anda.

Beliau sangat berbeda dengan Sayādaw-Sayādaw lain yang terkenal dan "sukses", dan beliau tidak ingin menjadi seperti itu.

Tidak adanya ‘pribadi’ dalam diri bhikkhu ini tampak begitu nyata, bahkan terlihat dalam foto beliau! Satu hal yang tidak dapat Anda lewatkan ialah bahwa Guru Dhamma berusia 88 tahun ini selalu sadar dan tajam kesadarannya.

Shwe U Min Sayādaw sekarang tidak mengajar lagi, tetapi beliau selalu terbuka untuk berdiskusi dan mengadakan wawancara yang terjadwal. [Beliau wafat pada 20 November 2002.]

*** DHAMMA SUKHA TAWYA

Dhamma Sukha Tawya berarti Padepokan Kebahagiaan Dhamma. Itu nama dari vihara tempat tinggal Shwe U Min Sayādaw. Pusat meditasi internasional beliau.

Kedua meditasi, *vipassanā* dan *cittānupassanā*, diajarkan di pusat meditasi itu menurut cara Shwe U Min Sayādaw.

Ciri-ciri pokok dari Tawya adalah:

- Bukan pabrik ketegangan!
- Jelas sadar Dhamma. Di tempat-tempat lain yang terkenal, para bhikkhu dan bhikkhuni yang tidak "maju dengan cepat" menurut patokan-patokan tertentu langsung diberitahu secara dingin untuk "pergi ke tempat lain untuk berlatih", atau dipandang rendah, dan sebagainya.

Sama sekali tidak demikian halnya di Dhamma Sukha Tawya, yang di situ terdapat kesabaran dan welas asih terhadap semua orang. Di situ juga ditangani secara khusus orang-orang yang mempunyai masalah depresi.

Jadwal kegiatan di vihara ini diatur sedemikian rupa sehingga orang bisa berlatih, tanpa istirahat kalau mau, tanpa batas.

*** EVAM ME SUTAṂ ...

Batin adalah pendahulu.

Segala sesuatu yang kita ketahui dan alami terlihat dan tersentuh pertama kali oleh batin.

Batinlah yang merupakan "pertunjukan paling menakjubkan di dunia dan di luar dunia", sejauh ini.

Dan jauh lebih menarik dan menggairahkan daripada apa pun juga di dalam praktik *satipaṭṭhāna* ini.

Jadi, maukah Anda menontonnya?

Untuk menontonnya, Anda hanya boleh membawa bersama Anda satu hal:

Kesadaran!

Anda mungkin mengalami sedikit kesulitan ketika harus meninggalkan segala sesuatu.

Bagi saya sendiri, selamanya saya berterima kasih kepada mereka yang telah mengajarkan *satipaṭṭhāna* kepada saya: Buddha, Dhamma dan Sangha.

*

Ketika kita berlatih dengan cara yang di situ kita mengalami 'pasangan', yakni sebuah objek dan 'yang mengenal', kita tidak mengalami 'yang mengenal' itu sebagai objek sendiri, tetapi dengan mudah kita menganggapnya sebagai 'aku'.

Kita diberitahu bahwa 'yang mengenal' itu bukan 'aku', dan bahwa itu tidak menetap; tetapi itu pemahaman intelektual semata, oleh karena tidak mudah bagi kita mengalami dari tangan pertama dengan cara itu.

Ketika kita secara aktual mempraktikkannya, sangat sukar melihat bahwa bukan 'aku' yang berpikir, sedih, ingin, merencanakan, dan merasa marah.

Jadi kebanyakan orang tidak tahu 'batin yang mengenal' dan jarang sekali mereka sampai pada titik di mana mereka bisa melihat 'batin yang mengenal' yang sadar akan objek.[5]

Satu-satunya jalan untuk mengatasi pemahaman seperti ini ialah mengalami 'batin yang mengenal atau memerhatikan' itu sebagai objek.

Hanya bila kita mempraktikkan *cittānupassanā* kita bisa melihat jelas munculnya suatu 'batin yang mengenal' lain dan menyadari 'batin yang memerhatikan' sebagai objeknya. Lalu sebuah 'batin yang mengenal' lagi muncul dan menyadari semua yang di atas! Dan seterusnya.

Maka kita bisa melihat jelas bahwa 'batin yang memerhatikan' adalah objek dan bukan 'aku'. Gagasan bahwa 'mengenal' adalah 'diri' tidak lagi masuk akal. Dan itu bukan

---

[5] 'Batin yang mengenal', 'batin yang memerhatikan' = pikiran, berpikir (*thought, thinking*).

pemahaman intelektual, itu pemahaman dari pengalaman, itu Dhamma.

Mereka yang datang dari meditasi jenis lain, sering kali mengalami kesukaran untuk berhenti menggunakan turun-naiknya dinding perut sebagai jangkar—titik acuan.

Tetapi begitu Anda mengenal dan bisa melihat ‘batin yang memerhatikan’, Anda akan mendapati bahwa ‘batin yang memerhatikan’ adalah sama besar dan andalnya—jika tidak lebih besar—daripada gerak dinding perut sebagai jangkar—titik acuan dalam praktik.

Dalam praktik ini, ‘batin yang memerhatikan’ adalah jangkar—titik acuan, dan semua yang lain adalah objek.

Namun, di sini juga bisa dipakai *ānāpāna-sati*, yakni mengamati naik-turunnya dinding perut bersama pernapasan.

CITTĀNUPASSANĀ

SHWE U MIN DHAMMA SUKHA TAWYA VASSA 2001

“Perlu ada upaya sebesar-besarnya tanpa memaksa, tanpa menimbulkan ketegangan.”

“Pencerahan muncul dari realisasi bahwa pengamatan berlangsung tanpa si pengamat. Mengalami berlangsung tanpa dia yang mengalami.”

“Satu ons latihan jauh lebih berharga daripada satu ton teori.”

*** DARI SHWE U MIN SAYĀDAW

Letakkan batin Anda di daerah perut. Jangan memberi label. Sadarilah saja apa yang tengah terjadi. Jika Anda mendengar sesuatu, ketahuilah saja terdengar sesuatu. Jika Anda masih mengetahui suara apa yang Anda dengar, itu bukan meditasi.

Meditasi hanya ada bila terdapat dua batin: ‘Batin yang mengenal/memerhatikan’ dan ‘batin yang sadar’.[6]
Jika hanya ada satu batin, ‘aku’ selalu ada di situ.

[6] ‘Batin yang mengenal’, ‘batin yang memerhatikan’ = pikiran, berpikir (*thought, thinking*).
‘Batin yang sadar’ = kesadaran/keelingan (*awareness*).

Objek itu bukan Dhamma,
Dhamma adalah batin
yang sadar/eling.

Anda tidak perlu mengikuti objek atau mengidentifikasi atau mengetahuinya.

Kesadaran/keelingan akan bekerja dengan sendirinya.

Bahkan selagi orang tidur, **Dhamma** tidak tidur; bahkan selagi Anda sekarat dan Anda kehabisan tenaga, rasa kehabisan tenaga hanyalah sekadar rasa kehabisan tenaga; **tahu akan itu terpisah dari perasaan itu.**

*** PERMULAAN

Mengamati batin oleh batin.

Dengan semua latihan, dalam semua posisi tubuh: berdiri, berjalan, duduk, berbaring, makan, dsb.

Amati batin.

Pandanglah batin, jangan terlalu banyak hiraukan tubuh. Dalam kegiatan sehari-hari, amatilah reaksi batin terhadap objek-objek. (Dunia luar dan dunia dalam, ibaratnya, selalu bereaksi, mereka berhubungan sebagai sebab-akibat.)

Tidak perlu berjalan dan bergerak sangat lambat, berjalan dan bergeraklah secara normal seperti biasanya, secara rileks, itu sudah baik. Beradaptasilah pada suatu kecepatan yang normal dan nyaman. Jika memperlambat gerakan membantu Anda, boleh-boleh saja Anda lakukan.

Dalam meditasi duduk, diamlah bersama ‘yang mengenal’ segala sesuatu. Jangan mencoba mencari objek. Biarkan objek datang mendapatkan Anda. Cobalah tidak

bereaksi terhadap objek. Apa pun yang muncul, keserakahan, ketaksenangan, kesakitan, gatal, *mettā* (cinta kasih), senang atau tidak senang, dsb—amati dengan keseimbangan. Beradalah di jalan tengah.

Sementara ‘batin yang mengamati’ “memandang” langsung ‘batin yang memerhatikan’, objek-objek yang lewat seolah-olah mereka terlihat dari sudut kerlingan mata—tidak secara langsung.

Amati kualitas batin sementara batin kontak dengan objek. Jika Anda merasakan suatu ketegangan di dalam batin, segera rilekskan. Ketegangan adalah energi berlebihan.

Anda juga bisa mulai dengan mengamati naik-turunnya dinding perut, dan sementara batin tertumbuk pada objek, amati batin, bukan objeknya. Itulah jalan termudah bagi sementara orang, termasuk saya.

Bergeraklah bersama batin, bukan bersama objek.

Jadi jangan berpikir, “Apakah benda itu?”, ketika Anda duduk, melainkan apakah yang diketahui batin sebagai objeknya. Pandanglah ‘batin yang mengenal’ itu.

Jangan memusatkan perhatian Anda pada objek dari ‘batin yang mengenal’, melainkan pandanglah apa yang diketahui oleh batin itu kemudian, sementara Anda membiarkan objek itu datang pada batin.

Pada saat berikutnya mungkin tahu akan suatu suara, saat berikutnya lagi tahu akan naiknya dinding perut, saat berikutnya lagi tahu akan sebuah sensasi pada tubuh atau batin, dan seterusnya.

Ikutilah urutan tahu itu, dari saat ke saat, terus-menerus, **secara rileks**.

Batin yang muncul dan mengamati ‘batin yang mengenal’ kita namakan ‘batin yang mengamati’.[7]

Itu akan menjadi jelas bagi Anda, begitu Anda mulai akrab dengan praktik. ‘Batin yang mengenal (*knowing*)’ juga dikenal sebagai ‘batin yang memerhatikan (*noting*)’, dan ‘batin yang menonton (*watching*)’ juga dikenal sebagai ‘batin yang mengamati (*observing*)’. Kedua ‘batin’ ini adalah kesadaran atau *citta*.

Ketahuilah batin terus-menerus tetapi dengan diam, tanpa memberi label, Jangan sekali-kali menghiraukan tubuh.

Cobalah melihat si pengamat, dia yang menonton batin itu.

Cobalah penuh perhatian sepanjang waktu, terus-menerus.

Jangan pusatkan batin pada apa pun juga.

Biarkan batin bekerja dan Anda tinggal menonton.

Tontonlah marah itu, tontonlah keserakahan itu, dan tontonlah ketidaksabaran atau kebingungan itu. Tontonlah emosi dan keadaan batin ini, apa yang mereka lakukan sementara mereka ditonton?

---

[7] ‘Batin yang mengenal’, ‘batin yang memerhatikan’ = pikiran, berpikir (*thought, thinking*).
‘Batin yang menonton’, ‘batin yang mengamati’ = kesadaran/ keelingan (*awareness*).

Jika Anda mengalami rasa sakit, tontonlah reaksi batin terhadapnya; sekali-kali jangan cemas akan rasa sakit itu. (Nanti akan dijelaskan lebih lanjut tentang rasa sakit.)

Bisakah Anda melihat kearifan apa yang ada dalam batin, atau *viriya* (semangat), atau bagaimanakah konsentrasi itu di dalam batin, atau perhatian-penuh?

Tidak sukar menonton, sekadar mengenali: ini begini, rasanya begitu.

Batin sangat ingin berlatih, bagaimana rasanya itu? Gairah untuk banyak berpikir adalah niat. Amati niat.

Sementara Anda menonton kekuatan-kekuatan tak-tampak yang menggerakkan Anda setiap hari dan mengombang-ambingkan Anda, temukan dan hadapi suatu dunia baru yang muncul.

Tetaplah berlatih, dan semua pertanyaan yang Anda miliki akan terjawab.

Kearifan muncul dengan berlatih, dan menjawab semua pertanyaan Anda!

Cobalah mengetahui mengapa batin tegang atau rileks, apa yang ada di balik semua itu?

Jangan memberi label apa pun –
memberi label adalah gangguan terhadap praktik ini.

Kata kunci: Pandanglah batin dari saat ke saat. Bila ada ‘aku’, itu disebabkan karena delusi (kegelapan batin).

Bila ada ketegangan, kotoran batin menyusup masuk dengan kuat, tetapi bila kearifan menjadi kuat, ia melindungi batin dengan mudah.

Untuk bisa melihat ‘batin yang mengamati batin yang memerhatikan’ dan ‘batin yang memerhatikan’, Anda harus mempunyai keseimbangan yang tepat, tidak berupaya terlalu keras.

Semakin Anda mencoba melihat, semakin sukar jadinya.

Ingatlah pepatah empat-baris Myanmar:

**“Tidak terlalu kuat,
tidak mengendalikan atau memanipulasi;
tidak mencoba membuatnya terjadi, dan
tidak menyebabkan ketegangan;
amatilah seperti apa adanya.**

Rasanya seperti melihat dari sudut kerlingan mata Anda; janganlah memandang melotot dengan mata terbuka!”

*** DARI SAYĀDAW U JOTIKA (Dicatat dari sebuah ceramah Sayādaw)

Dari semua kegiatan manusia, praktik meditasi ini adalah yang paling penting. (Tetapi harap diingat, bahwa ketika kita berkata, “tanpa memikirkannya”, bukan berarti kita tidak berpikir panjang.)

Marilah kita lihat, mengapa kita tidak mencatat. Misalnya, ketika kita mendengar sesuatu dan mencoba memberi label, “Itu salak anjing.” Untuk sampai pada kesimpulan itu, kita membutuhkan suatu proses batin yang amat rumit.

Mula-mula Anda mendengar suara, lalu mengingat dari suara-suara mirip seperti itu yang pernah Anda dengar di

masa lampau, Anda menghubung-hubungkannya, lalu batin ini bekerja dengan sangat cepat seperti komputer.

Anda menempuh empat proses yang berbeda, empat langkah, untuk sampai ke situ.

Di dalam meditasi ini, Anda berhenti pada langkah pertama, tidak lebih.[8]

Bahkan untuk memberi nama pada sesuatu, Anda menempuh banyak langkah; seperti ketika kita mendengar satu kata, jika suara itu terdiri dari satu sukukata, Anda menempuh empat langkah penuh. Jika kata itu mengandung dua sukukata, kita menempuh lebih dari empat langkah, mungkin sampai enam atau delapan langkah; dan jika kata itu mempunyai tiga atau empat sukukata, kita harus menempuh banyak langkah untuk sampai pada suatu kesimpulan.

Batin bekerja sangat cepat dan sangat keras. Dalam praktik meditasi ini, kita menghentikan seluruh proses itu pada langkah pertama. Sederhana sekali.

Tetapi tidak mudah melakukannya, oleh karena kita mempunyai kebiasaan menempuh melalui seluruh proses itu.

Tetapi seperti saya katakan sebelum ini, jika Anda mempraktikkannya, Anda mendapati itu juga tidak terlalu sukar.

Itu sekadar tindakan ‘berada’, ketika Anda melihat, hanya ada ‘melihat’; ketika Anda mendengar, hanya ada ‘mendengar’; ketika Anda merasakan suatu sensasi pada tubuh, hanya ada ‘merasakan sensasi’ itu; ketika Anda

---

[8] Lihat Mulapariyaya-sutta, Majjhima Nikaya, 1.

mengecap, hanya ada ‘mengecap’ itu; ketika Anda mencium, hanya ada ‘mencium’ itu; ketika Anda berpikir, hanya ada ‘berpikir’ itu.[9]

Bahkan si aku tidak mengalami itu. Oleh karena, si aku bisa membuat segala sesuatu sangat rumit. Dari semua kegiatan manusia, badan dan batin, ini yang paling mudah.

Tindakan sekadar ‘berada’ (*being*) di dalam segala kesederhanaannya dan kewajarannya, tanpa menambahkan apa pun juga.

Itu poin yang paling penting: **tanpa menambahkan apa pun juga**.

Itu sekadar pengalaman ‘berada’ (*being*) secara sederhana, pengalaman dari suatu proses sederhana. Jadi, dalam mempraktikkan meditasi ini jangan mengharap akan terjadi sesuatu.

Itu juga hal yang penting.

Terutama bagi Anda yang sudah bermeditasi untuk beberapa lama, untuk waktu lama dan pernah mempunyai suatu pengalaman yang baik sebelum ini; ketika mereka bermeditasi lagi, mereka selalu berharap untuk masuk ke dalam keadaan itu lagi secepat mungkin. Mereka mengharapkan itu.

“Aku pernah masuk ke dalam keadaan yang damai itu sebelum ini. Nah, sekarang aku akan duduk dan masuk ke situ secepat mungkin.”

Semakin kuat kita mencoba, semakin sulit jadinya.

---

[9] Lihat Bahiya-sutta, Udana 1.10, dan Malunkyaputta-sutta, Samyutta Nikaya, 35.95.

Jadi, jangan mencoba, jangan berharap. Ini satu lagi paradoks.

Jika Anda sungguh-sungguh tidak mencoba apa pun sama sekali, Anda akan menemukan bahwa Anda ada di sana.

Menjadi sesederhana mungkin—tanpa menambahkan apa-apa—duduk senyaman mungkin, tanpa melapisi apa-apa.

Yang paling penting adalah seimbang dan nyaman. Jika Anda bisa duduk dengan sikap teratai, OK. Dulu saya biasa duduk seperti itu, tapi saya tidak mencobanya lagi. Itu tidak perlu.

Pada saat-saat yang jernih, damai dan tak terpengaruh, tiada apa pun yang tampak amat penting.

Hanya beberapa kebenaran mendasar muncul sangat jelas seperti ketidakkekalan, tanpa-aku, keinginan, penderitaan, keserakahan dan kegelapan batin …

*** MENGAPA CITTĀNUPASSANĀ

Menekankan batin adalah sangat penting.

Jika Anda mengenal batin Anda maka Anda menggunakan batin untuk mengamati *kāya*/badan dan *vedanā*/perasaan. Badan Anda ketahui dengan batin Anda, perasaan Anda ketahui dengan batin Anda. Bila Anda trampil dengan *cittānupassanā*/perenungan batin, maka Anda bisa

melakukan *dhammānupassanā*/perenungan objek-objek batin.

Dasar-dasar meditasi *vipassanā* mengharuskan Anda mengenali badan & batin, **tetapi batin lebih penting**. Itulah sebabnya mengapa batin ditekankan di sini.

Ketika kita bermeditasi, kita menggunakan batin kita—itulah sebabnya kita perlu mempelajari batin kita. *Cittānupassanā* adalah bagian dari Empat Landasan Kesadaran; dengan demikian, kita perlu mengetahui batin. Bila Anda mengamati apa saja, seluruh landasan kesadaran sudah ada di situ.

Anda harus mengetahui *rūpa*/badan dan Anda harus juga mengetahui *nāma*/batin—hanya dengan demikian Anda akan memiliki pandangan dan pengetahuan yang lengkap. Batin akan mampu bekerja dengan lancar hanya jika Anda memahami seluk-beluk batin yang tengah bekerja.

Bila Anda memahami seluk-beluk *sati*,[10] *samādhi*, dan *viriya*, maka Anda dapat memastikan apakah mereka bekerja dengan semestinya atau tidak.

Kemudian, *kilesa*/kotoran batin hanya terjadi di dalam batin. Jika Anda tidak sadar akan adanya itu di dalam batin, Anda akan mendapati bahwa Anda tidak mungkin bermeditasi dengan baik.

Jika Anda tidak tahu dengan sikap bagaimana Anda berlatih, dan Anda mempunyai sikap yang salah, maka Anda tidak bisa memperoleh apa pun di dalam Dhamma.

[10] 'sati' = perhatian (*attention*)

Jika Anda tidak mengetahui batin, di antara 'batin yang mengenal'[11] dan objek, Anda tidak bisa melihat *paramattha*/kebenaran yang sesungguhnya.

Jika Anda tahu-mengamati hanya objek, Anda tidak bisa bebas sepenuhnya dari konsep.

Dan entah Anda melakukan *kāyanupassanā* atau *vedanānupassanā* atau apa pun juga, Anda harus mencapai 'batin yang mengenal'[12] oleh karena memang demikianlah Jalan itu. Tidak ada jalan lain.

Praktik Dhamma adalah sedemikian rupa sehingga Anda harus sampai pada titik yang di situ Anda mengetahui 'batin yang mengenal', kesadaran; sadar akan kesadaran Anda.

Latihan apa pun harus sampai pada titik ini.

'Batin yang mengenal' adalah batin yang mengetahui objek. Menonton batin atau batin yang 'setingkat lebih tinggi' adalah batin yang mengetahui keduanya.[13]

Kebanyakan orang tidak mengenal 'batin yang mengenal', dan tidak bisa sampai pada titik yang di situ mereka bisa melihat 'batin yang mengenal', yang mengenali objek.

Menurut Kitab Abhidhamma, *citta*/kesadaran yang muncul susul-menyusul dan mengetahui proses kesadaran yang mendorongnya sesungguhnya bisa muncul tak terbatas. Tetapi mengetahui dua atau tiga *citta* saja cukup

---

[11] 'Batin yang mengenal' = pikiran, berpikir (*thought, thinking*)

[12] 'Mencapai batin yang mengenal' = sadar akan pikiran

[13] 'Batin yang setingkat lebih tinggi' = kesadaran/keelingan yang menyadari pikiran dan objek

bagi Anda untuk mampu melihat proses itu dan tidak mengacaukannya dengan sebuah diri atau pribadi.

Hanya apabila Anda sampai pada batin, maka Anda sampai pada *paramattha* yang sesungguhnya.

Bila Anda tiba pada realitas, Anda tidak lagi melihat konsep-konsep. Anda melihat realitas dasar, hanya *paramattha*; dan Anda hanya bisa melihatnya melalui batin.

Jika Anda tidak melihat bagaimana batin bekerja, Anda tidak tahu bagaimana batin menciptakan konsep-konsep ini.

Konsep diciptakan oleh batin.

Jika Anda tidak melihat bahwa konsep diciptakan oleh batin, Anda tidak bisa melihat menembusnya, Anda tidak bisa menghentikannya.

Tentang latihan, ketika Anda berada pada tingkatan yang amat tinggi dan *sati* dan *samādhi* Anda amat kuat, maka yang terjadi adalah bahwa Anda memandang 'batin yang mengenal' dan objek-objek datang kepada 'batin yang mengenal'.

Anda tidak perlu mencari-cari objek. **Objek-objek berdatangan kepada batin**.

Anda sadar akan ini-itu; naik-turunnya dinding perut, cara bagaimana batin merekayasa berbagai hal, pasti ada sesuatu di situ.

Tentu saja Anda tidak melihat sepotong kepala atau kaki atau tangan atau sesuatu seperti itu; tidak ada konsep yang terlibat, tetapi ada objek yang datang pada 'batin yang mengenal'.

Itu bukan seperti kita sadar akan adanya kekosongan, objek itu tidak lenyap. Objek-objek selalu ada di situ, kita tidak perlu turun dan memfokus pada objek-objek.

Seperti Anda tidak perlu memilih objek apa yang ingin Anda ketahui; Anda mengetahui batin dan batin mengetahui objek-objek sambung-menyambung satu demi satu. Objek tidak pernah berhenti.

Dengan *cittānupassanā* Anda membutuhkan seorang guru yang mengajar berdasarkan pengalaman, hal itu tidak bisa dipelajari dari buku.

Untuk dapat mengajarkan *cittānupassanā* secara efektif, guru dan siswa perlu memiliki hubungan dan kontak erat, dan siswa harus sangat jujur dan mampu menjelaskan pengalamannya dengan sangat jelas dan terbuka.

Sikap batin bagaimana yang kita praktikkan sangat penting.

***Satipaṭṭhāna* adalah yang paling penting.**

Itu adalah cara praktik terus-menerus, dan jika Anda mempraktikkannya secara terus-menerus, mau tidak mau Anda pasti akan melihat batin.

***Sati* dan *samādhi* Anda akan menjadi kuat sehingga Anda akan mengetahui bahwa ini adalah batin;**

Anda memerlukan kekuatan batin lebih banyak untuk melihat *citta*/batin daripada mengamati *rūpa*/jasmani.

Jika Anda ingin berhasil, Anda harus berlatih dengan rajin.

Batin yang Anda lihat sangat halus dan sangat cepat.

Anda harus benar-benar bekerja keras.[14]

Jika batin benar-benar rileks, maka badan pun akan rileks juga. Jika ada ketegangan dalam badan, itu berarti batin tidak sepenuhnya bebas dari ketegangan.

Itulah sebabnya Anda harus terus-menerus mengamati apa yang dapat Anda amati, yakni ketegangan pada badan.

Bila ketegangan dalam batin benar-benar bisa menjadi nol, semua ini akan menjadi jelas bagi Anda. (Nol adalah tingkat keseimbangan di mana segala sesuatu bagus dan seimbang, dan membuat Anda merasa amat sadar dan ringan.)

Jadi ingatlah, badan rileks, dan batin rileks —tapi waspada!

Pertama-tama, Anda harus minta kepada yogi untuk mengamati batinnya atau apa yang dirasakan dalam batinnya. Jika ia bisa merasakan batinnya, itu baik. Jadi masalahnya bukan melihat, tapi **merasakan** dan mengamati seperti ini.

---

[14] 'Bekerja keras' perlu dipahami dalam konteks ajaran vipassana ini. Bukan pengerahan usaha & tenaga secara maksimal—yang bersumber pada si aku—untuk mencapai suatu tujuan tertentu di masa depan, melainkan lebih sebagai 'ketekunan', 'tidak mudah menyerah', yang justru lebih relevan dengan keadaan 'diam' pada saat kini. Lebih lanjut, simak penggunaan istilah *viriya* oleh Bhikkhu Khemavamsa dalam buku ini.

Perhatikan perasaan, bukan lokasi (di mana kita membayangkan batin itu berada).

Sebagai guru, Anda harus selalu memisahkan realitas yang dibayangkan dari realitas absolut bagi siswa.

Anda harus selalu mengingatkan mereka bahwa ini adalah konsep, dan itu adalah realitas.

Tanyalah para yogi: apa yang sekarang tengah dilakukan oleh batin? Setiap orang bisa mengatakan kepada Anda apa yang tengah dilakukan oleh batin mereka pada saat ini.

Mereka tahu, apa yang dilakukan oleh batin, tetapi mereka tidak bisa mengamatinya. Jika Anda tahu apa yang dilakukan oleh batin, Anda bisa belajar bagaimana mengamati batin. Tetapi sukar untuk menjelaskan seluruh hal itu; Anda harus membiarkan mereka berlatih, menjelaskan, berlatih, menjelaskan, dan seterusnya.

Lalu, Anda perlu mengatakan kepada mereka untuk menguatkan *sati-samādhi*. Bagaimana Anda melakukan-nya? Praktik **terus-menerus**.

Anda berlatih terus-menerus, kesadaran dari saat ke saat.

Maka *sati-samādhi* Anda menjadi semakin berlanjut, batin Anda menjadi amat kuat, dan menjadi mudah untuk melihat batin.

Sesungguhnya orang mengira batin ini sangat sukar dilihat, tetapi siapakah saya?

Setiap orang berputar menjadikan batin ini si aku, dan itulah yang membuat begitu sulit untuk melihatnya, oleh karena adanya pribadi di antaranya.

Jika *sati-samādhi* lemah, Anda tidak bisa melihat. Jika *sati-samādhi* kuat, berbagai hal menjadi sangat jernih. Sesungguhnya tidak ada 'aku'. Itu cuma batin.

Anda bertanya: Apakah yang terjadi di dalam batin? Mengamati inilah *cittānupassanā*. Pekerjaan apakah yang dilakukan oleh batin? Apakah fungsi batin?

Misalnya, jika Anda sadar akan marah, itulah mengamati keadaan batin. Itu juga *cittānupassanā*. *Cittānupassanā* adalah mengamati batin.

Apa pun yang kita kerjakan, semua kegiatan tanpa kecuali, selalu ada batin yang mengetahui apa yang tengah kita kerjakan, dan batin yang mengamati itu, dan menjaga agar kita tidak lupa. 'Mengamati batin oleh batin.' Apa pun yang berkaitan dengan batin adalah *cittānupassanā*.

*** DI BAWAH KULIT ANDA

Selintas pandang tentang Rintangan Batin:

* Terdapat rintangan batin yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Misalnya, rintangan visual yang menyenangkan, seperti Buddha atau Sangha, Vihara, Guru, dsb.

* Mereka meningkatkan iman. Tetapi terlalu banyak iman menyebabkan pemujaan membuta, kecuali diimbangi dengan kearifan.

Jika terdapat kearifan pada awalnya, kita akan mengabaikan wujud-wujud yang mendukung itu.

Sensasi Badan yang Menyenangkan:

* Pandanglah saja sampai mereka lenyap kembali.

* *Pīti*/gairah menghasilkan sukacita; *passadhi*/ketenangan menghasilkan kenyamanan, bebas dari kesakitan, kejernihan batin, kebahagiaan batin, dan sebagainya (disebabkan oleh *samādhi*).

* Perhatikan, amati, dan jangan melekat.

Rintangan yang Tidak Menyenangkan:

* Mengantuk, gelisah, bosan, ragu, menyesal (disebabkan oleh tidak adanya *samādhi*).

* M**engantuk:** dengan *sati* yang kuat pandanglah langsung tanpa terlibat. Jika *sati* lemah, pandanglah sifat-sifat mengantuk itu: gelap, berat, keruh, dan sebagainya.

Dengan terus-menerus melakukannya, Anda akan mampu mengatasinya. Mengantuk hanyalah suatu keadaan batin.

* **Gelisah:** kembalilah pada gerak naik-turunnya dinding perut sampai batin Anda menjadi tenang untuk mengatasinya. Periksalah ketegangan dalam badan dan batin Anda. Ketegangan adalah ibu dari kegelisahan.

* **Menyeimbangkan batin:** Pandanglah langsung batin yang berpikir. Itu akan melenyapkan pikiran. Lalu alihkan perhatian pada naik-turunnya dinding perut tiga-empat kali, lalu pandanglah lagi langsung ke dalam batin untuk mengecek ada tidaknya pikiran/kegelisahan.

Jika ada kegelisahan, alihkan perhatian Anda lagi pada naik-turunnya dinding perut selama beberapa kali napas, dan pandanglah lagi ke dalam batin untuk mengecek ada tidaknya berpikir.

Berbuatlah seperti itu berulang-ulang, menyeimbangkan batin sampai ‘batin yang berpikir’ diatasi sepenuhnya.

* **Kebosanan:** melihat pengulangan-pengulangan dan merasa bosan. Ingatkan diri Anda bahwa apa yang Anda lihat selalu baru.

Setiap napas, setiap pikiran, setiap gambaran, setiap langkah atau gerak yang Anda alami adalah baru sekali.

Tandailah akhir pengalaman dengan teliti.

* **Keraguan:** sebelum melakukan apa pun, temuilah guru oleh karena metode yang dilakukan berbeda.

Pandanglah batin yang ragu ini, tidak perlu khawatir, itu hal yang sangat wajar, tetapi jika muncul pertanyaan-pertanyaan ketika Anda berlatih, jangan mencoba menjawabnya. Biarkan untuk sementara.

* **Penyesalan:** Di sini juga, temuilah guru dengan segera, oleh karena mungkin berlaku metode yang berbeda. Jangan biarkan hal itu mempengaruhi Anda atau saat kini.

Keraguan dan penyesalan akan muncul bila praktik baik. Pandanglah langsung ke dalam batin yang menyebabkannya.

* **Keinginan inderawi:** Tanyailah keinginan inderawi—Mengapa Anda muncul? Siapakah Anda?

Kehidupan manusia adalah lingkungan yang sempurna untuk melawan dan memadamkan kotoran batin. Jangan menekan, jangan mempraktikkan *samatha* dan mengurung diri Anda dalam ketenangan yang kuat.

Pemeditasi yang berpengalaman pertama-tama akan memeriksa sikap batinnya, dan kemudian memeriksa sensasi badan dan menghindari memandang gambaran batin; ia akan menanggalkan gambaran itu dengan segera, dan berulang-ulang jika perlu.

Kesulitan yang kita hadapi untuk menanggalkan gambaran menunjukkan kuatnya kelekatan.

Metode terakhir ini berlaku untuk semua objek inderawi.

Latihan terakhir ini akan membantu Anda memahami betapa sikap batin dan perasaan batin membuat Anda menderita.

* **Keinginan seksual:** dalam hal ini, periksalah sikap batin Anda lebih dulu, lalu periksalah wilayah dada-hati untuk untuk mengetahui perasaan batin, abaikan sepenuhnya gambaran, dan terus periksa lagi seperti tadi.

Jika terjadi perubahan dalam sikap batin, Anda akan merasakannya: rasa berat secara batiniah, pengerutan dari wilayah dada-hati, atau rasa nikmat, dan sebagainya.

Gunakan juga kearifan Anda, lihatlah sisi buruk dalam apa yang sepintas lalu tampak menarik dan patut diinginkan, pikirkan akibatnya atau harga yang harus Anda bayar bagi kenikmatan indera.

Pandanglah apa yang akan datang, apa yang mengikuti perasaan nikmat. Amati perasaan itu.

Ini bukan berarti mulai merasa berdosa!

Sementara Anda mengamati terus-menerus, perasaan yang tak menyenangkan itu akan berkurang. (Pengamatan Anda harus terjadi pada saat kini, tetapi agar dapat melakukannya, sikap batin Anda harus benar.)

Amatilah sensasi sampai turun menjadi nol.

Ini sangat penting, oleh karena jika ini tidak bekerja, berarti *sati* lemah.

Untuk meningkatkan *sati*, pandanglah terus-menerus ke wilayah sensasi dengan tekun; meningkatkan *viriya* seperti

orang memadamkan api—jika masih kecil, dengan segelas air cukup, tetapi jika seluruh rumah terbakar, segelas air tidak ada gunanya.

Ini berarti Anda perlu menghadapi situasi sejak awal dan tidak mengabaikannya sampai terlambat.

Periksa dengan amat teliti sikap Anda: jika ada sikap yang salah di situ dan Anda bisa melihatnya dengan jelas, akuilah; dan **'melihat' itu sendiri nanti akan mengubahnya, dan sikap yang negatif itu akan berubah menjadi sikap positif.**

Jangan mengganti objek sampai objek yang sekarang menjadi nol. Jika *sati* kuat, biasanya perasaan batin akan menurun sampai nol, lalu sikap batin akan berubah menjadi *upekkha*/perasaan netral, dan gambaran batin akan lenyap dan sensasi badan akan buyar atau itu tinggal sekadar sensasi.

Bagi seorang pemeditasi *cittānupassanā* berpengalaman, memandang sikap batin itu berubah akan menyebabkan lenyapnya gambaran dan sensasi badan akan buyar.

Jadi hancurkan dengan sinar X dari *sati* Anda!

* **Memotivasi *citta*:** Memotivasi *citta* adalah ide-batin yang muncul selagi Anda berlatih dan membuat Anda merasa bahwa Anda harus segera melakukan suatu pekerjaan sebelum terlambat, atau karena ini adalah waktu terbaik, atau sebelum Anda lupa, dan sebagainya.

Ini adalah salah satu senjata paling merusak dari persenjataan batin. Sangat efektif menyeret Anda dari latihan Anda. Bisakah Anda merasakan kekuatannya yang hebat?

Anda harus sadar dan menggarapnya begitu Anda mendapatinya. Amatilah sampai ia lenyap. Bahkan setelah tampaknya lenyap di belakang batin ia tetap ada dan akan muncul ke depan kembali. Anda perlu melenyapkannya untuk selamanya. (‘Belakang’ dan ‘depan’ batin hanyalah sekadar konsep.)

* **Munculnya *lobha*/keserakahan:** Bila Anda berkontak dengan objek-objek, batin mengkonseptualisasikan dan berkata: “Ini baik, ini bermanfaat, tidak berbahaya … Anda perlu memilikinya … sekali ini saja.” Ia memberi Anda semua sifat-sifat yang positif.

Di situlah *lobha* muncul. Itulah penyebab dari *lobha*. Jika kita sekadar mengamati proses ‘melihat’ itu, maka *lobha* tidak akan muncul.

Lobha tidak bisa membedakan antara keinginan dan kebutuhan. *Dosa*/kemarahan, tidak bisa membedakan antara benar dan salah.

Keadaan-keadaan batin ini sudah ada di dalam *moha*/kegelapan batin, dan tidak bisa membedakan mana yang seharusnya dan mana yang tidak seharusnya, dan tidak bisa melihat sebab dan akibat.

Kilesa tidak matang. Tetapi jika Anda bisa melihat batin Anda merasa *lobha*, *dosa*, membanding-bandingkan dirinya dengan ini-itu, maka batin yang sadar adalah lebih matang, ia memiliki *sati*, ia tahu, ia tidak buta.

Kotoran-kotoran batin tidak sederhana, dan mereka tidak membiarkan Anda menjadi sederhana. Mereka membingungkan Anda (sifat mereka membingungkan, mengelabui), mereka menghambat jalan Anda. mengalih-

kan perhatian Anda dan mendorong Anda menyimpang dari jalan yang benar.[15]

Hendaklah selalu ingat, apa pun yang muncul dalam batin dan badan dalam praktik ini, perlu diamati dengan keseimbangan. Kita tidak pernah terlibat atau mengidentifikasi dengan objek-objek dengan cara apa pun juga.

Kita membiarkan mereka pergi dan sekadar mengamati. Mereka hanyalah sekadar kegiatan batin sementara dan dapat diatasi.

Yang penting tentang kotoran batin ialah memahami seluk-beluknya, bukan menghindarinya.

*** MULAI BERLATIH

Bila Anda mulai berlatih, seorang guru yang trampil perlu melihat sampai di mana Anda dalam latihan Anda, apa pun latihan itu, dan dengan trampil membimbing Anda pada pengamatan batin (kesadaran).

Jadi, bila Anda dapat memandang ke dalam batin Anda sendiri, *cittānupassanā* mulai dengan mengamati sifat-sifat kesadaran; jika Anda mengenali kegiatan yang mereka lakukan, itulah sifat mereka.

Anda menyadari suatu objek dan batin yang menyadari objek itu. Anda mengetahui batin ini sebagai 'batin yang mengenal' atau kesadaran atau *citta*.

[15] Sudut pandang lain: "Kotoran batin adalah Anda sendiri; mereka perlu disadari sampai kotoran batin—yang adalah Anda—lenyap." Maksudnya, Anda mengidentifikasi-diri dengan kotoran batin; sesungguhnya tidak ada Anda yang terpisah dari kotoran batin.

Lalu sebuah citta/kesadaran lain muncul, yang menyadari-mengamati kesadaran pertama yang menyadari objek dan muncul bersama objek dan disebabkan oleh objek.

Ia tahu apa yang dilakukan oleh yang pertama, tahu objek yang menjadi ‘sasarannya’ dan perilakunya.

Kesadaran ini disebut ‘batin yang mengamati’, atau ‘batin yang setingkat di atas’.

Begitu sebuah objek menerpa bidang kesadaran, ‘batin yang memerhatikan’ secara otomatis ada di situ.

‘Batin yang mengamati’ mengamati-mengetahui apa yang dilakukan-dialami oleh ‘batin yang memerhatikan’. [16]

Jangan mencoba membuat pengalaman meditasi Anda lebih baik, melainkan beradalah bersama apa yang terjadi sepenuhnya.
Itulah aspek terpenting dari meditasi.

Sangat penting: beradalah pada saat kini.
Setiap saat adalah saat meditasi.

Ketika duduk, pandanglah kotoran batin yang berkata, “Anda harus bergerak.”

Itu seperti anak kecil yang menuntut, yang menyepelekan kearifan Anda. Pandanglah dia. Tanyalah: Mengapa?

---

[16] ‘Batin yang memerhatikan’ = pikiran, berpikir (*thought, thinking*)
‘Batin yang mengamati’, ‘batin yang setingkat di atas’ = kesadaran/ keelingan (*awareness*)

Pandanglah semua alasan kuat yang diberikannya kepada Anda. Jangan anggap itu nyata, tapi pandanglah saja. Maka, bila Anda perlu bergerak, bergeraklah.

Tidak ada aturan yang mengatakan tidak boleh bergerak.

Cobalah melihat akhir dari ‘batin yang memerhatikan’. Itu terjadi dengan sangat mendadak; seperti jepretan jari.

Jangan melekat pada kebahagiaan, pada kedamaian, pada kenyamanan dalam meditasi duduk. Pertahankan keseimbangan batin Anda sepanjang waktu. Terbanglah dengan bebas.

Anda tidak berpikir, “Apakah saya senang ini?”, atau “Apakah saya tidak senang itu?”; melainkan berpikirlah, “Apakah saya perlu melakukan ini?”, atau “Apakah saya perlu tidak melakukan itu?”

Awasilah ‘batin yang menyenangi’!

Jangan mencoba menghentikan orang lain mengganggu Anda, itu mustahil!

Kepribadian lebih merupakan ide di dalam batin, sebuah pikiran. Manakah yang akan Anda tempuh: konsep atau realitas?

Wajah yang berkerut menunjukkan keadaan di mana batin berada (terutama pada meditasi duduk).

Penghakiman dan keakuan berjalan bersama-sama.

Bila Anda mendapati Anda sedang menghakimi diri sendiri, Anda terperangkap dalam identifikasi.

*** Pilihan dalam Keadaan Kosong:**

- Beradalah bersama kesadaran yang mengetahui kesadaran yang menyadari kekosongan itu.

- Sadarilah kenetralan itu sebagai perasaan juga.

- Jangan menetap pada kekosongan, kembalilah pada naik-turunnya dinding perut.

Bila terdapat kekosongan selagi Anda mengamati batin Anda, jangan menganggap 'latihan Anda menyimpang'. Kekosongan adalah objek.

Ketiadaan bukan tidak ada apa-apa!

Juga reaksi Anda terhadapnya, keadaan batin yang muncul disebabkan oleh itu: "Tidak ada objek; apa yang harus kulakukan?" – Itu objek baru, jangan lewatkan.

Simpan tenaga Anda agar Anda mampu berlatih sampai akhir hari itu.

Jangan berpikir seperti: "Waktu pagi adalah yang terbaik, biar kukerahkan usahaku di waktu pagi." Tetaplah berlatih. Simpan tenaga Anda supaya Anda bisa berlatih sepanjang hari, sampai pada akhirnya.

Batin perlu melambat, menjadi stabil.

*** MEDITASI BERJALAN

Sang Buddha berkata bahwa *samādhi* yang berkembang dari meditasi berjalan jauh lebih kuat daripada *samādhi* yang berkembang dari meditasi duduk.

Sangat penting mengetahui, oleh karena dalam proses bergerak, jika Anda bisa menetap bersama itu, kesadaran lebih kuat.

Bila Anda bergerak, sensasilah yang harus menjadi objek meditasi. Bukan melihat naiknya kaki di dalam batin.

Bagaimana rasanya pada otot-otot? Dan juga batin, bagaimana rasanya dalam batin?

Sementara Anda melakukan meditasi berjalan, apa yang ada dalam batin Anda? Biarkan batin memilih objek, dan sadari saja itu. Apa yang dilakukannya sekarang? Apa yang diketahuinya sekarang?

Penting untuk mengetahui dan memerhatikan apa yang dilakukan oleh batin. Anda bisa mengambil objek apa pun dalam meditasi berjalan selama batin diketahui.

Jangan mencari objek, biarkan objek datang pada Anda.

Apakah Anda mempunyai keserakahan, kemarahan, harapan, atau ketidaksenangan dalam batin yang bermeditasi itu?

Jika Anda tidak bisa melihat batin Anda sendiri selagi Anda bermeditasi (melihat batin sendiri adalah meditasi), serta sikap-sikap Anda sendiri, watak, opini, pandangan, prasangka dan ide-ide Anda sendiri di dalam batin itu, **Anda tidak bisa bilang bahwa Anda tengah bermeditasi**.

Perhatian 50% ke badan dan 50% ke batin. Berangsur-angsur menjadi 100% ke batin. Gunakan langkah sebagai jangkar, mulailah dengan memerhatikan telapak kaki. Bila kegiatan batin muncul, alihkan perhatian Anda kepada batin selama diperlukan.

Tangani itu sampai bersih, lalu alihkan perhatian pada langkah Anda, sampai ada yang muncul dalam batin lagi. Lalu alihkan perhatian Anda kepada batin, amati batin.

Jika muncul suatu keadaan batin yang kuat dan melanda, berhentilah melangkah dan tangani itu. Duduklah di sebuah kursi jika perlu, berilah 100% perhatian Anda selama diperlukan untuk menanganinya.

*** KEGIATAN SEHARI-HARI

Di manakah kesadaran/keelingan?
Apakah yang dilakukannya?
Apakah yang disadarinya?
Sadar akan sesuatu?
Bagaimana rasanya itu?
Sensasi apa saja yang terlibat?

Gunakan gerak dan sensasi badan sebagai titik acuan-jangkar, dan amati batin (kesan, keadaan, reaksi batin).

Lagi, bila muncul suatu keadaan batin yang kuat, alihkan perhatian kepadanya, seperti diuraikan pada Bagian Meditasi Berjalan.

*** Bicara dengan Perhatian-penuh:**

Di dalam proses bicara, tidak ada seorang pun yang terlibat!

Bila Anda bicara, bawalah kebahagiaan kepada setiap orang. Orang lain akan menghormati Anda untuk itu dan bersungguh-sungguh dengan Anda.

Bila Anda penuh perhatian, Anda berada di atas segala sesuatu, dan orang akan menghormati Anda dan memerhatikan apa yang Anda katakan.

Para pemula tidak dibenarkan bicara. Kata Sang Buddha, jagalah perhatian-penuh ketika Anda berbicara atau ketika Anda berdiam diri. Jadi belajarlah bicara dan diam dengan penuh perhatian.

Bicaralah secara sadar, simak secara sadar.

Begitu Anda didekati orang, mulailah waspada untuk bicara dengan penuh perhatian, **tanpa terlibat secara emosional.**

Waspadalah ketika orang itu berhenti bicara dan kini giliran Anda untuk bicara.

Jangan bicara tergesa-gesa tanpa terkendali, seperti biasanya kita lakukan, dan kehilangan perhatian-penuh kita.

Bicaralah secara lambat dan singkat sehingga orang lain itu juga bicara lambat.

Bicaralah dengan penuh perhatian dan langsung pada persoalannya.

Jangan bicara berlebihan dan terhanyut. Dalam kehidupan sehari-hari, Anda harus mampu melakukan keduanya; kalau tidak, Anda harus melewatkan hidup Anda dalam sebuah pusat meditasi sambil berdiam diri.

Untuk dapat mempertahankan perhatian ketika Anda bicara, **jangan ikuti emosi Anda**.

Pada saat Anda mulai menyukai ini atau tidak menyukai itu—melekat—batin terhanyut.

Setiap ungkapan yang Anda katakan, pandanglah batin berulang-ulang, dan periksalah adanya percakapan benar dan perhatian benar.

Batin harus mencoba menyadari dirinya sendiri.

Cobalah sadar sepanjang waktu akan batin yang mengamati batin.

Perhatikan kesadaran yang lebih menonjol!

Memerhatikan kesadaran yang lebih menonjol berarti:

Apakah Anda memegang kendali atau dikendalikan?

Apakah batin terpusat ataukah terpecah-belah?

Pertahankan jarak antara objek dan ‘batin yang mengenal’.

Terapkan ini pada setiap latihan.

Ketika batin Anda mempunyai banyak tugas yang harus dilakukan, harus melakukan lebih banyak pekerjaan, ia maju lebih baik.

Amatilah batin sepanjang waktu. Nanti Anda akan mengerti bagaimana ia bekerja.

Maka Anda akan mampu melakukan segala sesuatu dan mengamati batin: membaca, menulis, bicara, pergi keluar rumah, dan seterusnya.

Anda menjadi pengamat, menonton sebuah pertunjukan!

Bila Anda merasa tidak nyaman, sakit, gelisah, itulah saat memandang ke dalam batin Anda! (Semua posisi)

Tanpa mencatat! Inilah *vipassanā* sejati!

*** LAKUKAN SEBAIK-BAIKNYA ITU CUKUP

Meditasi duduk bukanlah tingkat tertinggi dari latihan; tingkat tertinggi adalah mampu hidup di dunia dengan penuh sadar.

Tidak perlu duduk berjam-jam terus-menerus. Duduklah selama Anda mampu, lakukan sebaik-baiknya. Itu cukup.

Vedanā, bukan hanya perasaan menyenangkan atau tak menyenangkan. Ketika Anda mencium sesuatu, dan Anda merasa seperti ingin makan, ketika Anda melihat seorang gadis cantik, dan Anda merasa ingin memilikinya, itu juga *vedanā*.

Ketika muncul keserakahan, carilah khususnya sifat-sifat spesifik (wujud, citarasa) yang membuat Anda sangat menginginkannya, pandanglah itu dengan teliti. Apakah Anda benar-benar sangat menginginkannya? Berapa banyak? Untuk berapa lama?

Viriya[17] adalah upaya yang Anda lakukan untuk terus-menerus mengamati 'batin yang memerhatikan'.[18] Bila batin capai dan tidak kuat lagi, gantilah dengan objek yang lebih mudah (pada meditasi duduk). Sekali-sekali

---

[17] '*Viriya*' menurut Shwe U Min Sayadaw lebih berarti 'ketekunan'—bukan 'usaha' atau 'semangat'—jadi tetap bersifat 'pasif'.

[18] 'Batin yang memerhatikan' = pikiran (*thought*)

pandanglah ke dalam batin dan badan, periksalah ada-tidaknya ketegangan.

Gunakan 'batin yang memerhatikan' sebagai titik acuan-jangkar Anda dan batin-batin yang lain sebagai objek. Dalam latihan ini 'batin yang memerhatikan' adalah jangkarnya.

Jangan melakukan perenungan dengan kata-kata sementara Anda bermeditasi duduk.

Itu melemahkan batin**, itu melemahkan *sati* dan *samādhi*.** Bahkan suatu 'mengapa' atau 'apa' tidak bermanfaat. Batin menjadi lelah, sehingga **ia kehilangan energi dan membutuhkan pembangunan energi kembali**.

Untuk tahu, Anda tidak perlu menggunakan kata-kata oleh karena Anda sudah tahu itu apa. Sesungguhnya, ketika Anda mulai mengetahui sensasi dan keadaan batin yang sangat halus, tidak ada kata-kata bisa mendeskripsikannya, oleh karena kebanyakan kata adalah untuk semua realitas kasar yang kita ketahui. Jadi kata-kata sesungguhnya tidak membantu, mereka malah bisa merintangi.

Pikiran terjadi di dalam batin. Batin itu immaterial (immaterial di sini berarti: bukan materi).

Jangan bernegosiasi dengan rintangan dan hal-hal yang tidak bermanfaat.

Pandanglah secara langsung, pandanglah langsung ke dalam batin.

Apa pun itu, ia akan lenyap dan tidak akan kembali lagi. Jangan mengesampingkannya.

Semakin mudah dan sederhana gaya hidup Anda, semakin mudah pula mempertahankan perhatian-penuh. Perhatian-penuh menjaga agar kehidupan Anda tetap sederhana dan santai, Anda membuat lebih sedikit kesalahan dalam kehidupan, dan Anda lebih sedikit menderita.

Meditasi adalah mengetahui apa yang tengah terjadi, penuh perhatian. Bukan menghentikan apa yang tengah berlangsung, atau mencoba mengalami apa yang tidak ada di situ.

Faktor paling mendasar dan penting dalam meditasi adalah berada pada saat kini dan tidak mempunyai pikiran atau kata-kata tentang apa yang Anda ketahui; **inilah *paramattha***.[19]

Apa pun yang terjadi pada saat itu adalah objek Anda.

Batin tidak bisa tanpa objek untuk digarapnya; bila ia tidak mengetahui sesuatu,[20] ia cenderung berpikir, dan itu **melelahkan** batin.

Batin kita terbiasa mengidentifikasi dengan konsep-konsep yang diberikan kepada kita sejak kita lahir. Konsep-konsep ini menyembunyikan realitas dari kita.

Ketika bermeditasi, batin beristirahat dari konsep. Ia **tidak memberi nama** pada apa yang dialaminya. Ia **hanya tahu** secara langsung apa yang tengah terjadi tanpa pikiran apa pun tentang itu.

---

[19] *paramattha* = kebenaran hakiki, realitas terdalam

[20] ‘mengetahui sesuatu’ = sadar/eling akan sesuatu

Ini bisa menjadi pengalaman yang menakjubkan.

Dalam setiap praktik bertanyalah: “Di manakah kesadaran sekarang, apa yang tengah dilakukannya?” Itulah cara *cittānupassanā* yang benar.

Cara lain adalah kemampuan mengamati terus-menerus—bila batin lupa maupun ingat—dan instruksi ini **datang langsung dari Sang Buddha sendiri**, tentang perenungan terhadap kesadaran.

Dalam meditasi duduk, ketika *sati* menjadi kuat, Anda akan melihat batin tidak mengembara lagi, objek-objek datang ke dalam medan kesadarannya. Tetapi batin bergerak sangat cepat di dalam medan kesadarannya.

Bosan? Pandanglah kebosanan itu, sampai Anda bisa melihat apa yang ada di baliknya. Kebanyakan itu adalah ketidakbahagiaan. Pandanglah ketidakbahagiaan ini sampai Anda bisa melihat apa yang ada di baliknya. Anda akan menemukan *kilesa* di situ.

Begitu Anda bisa melihat *kilesa* dan berhadapan muka dengannya dan mengakuinya, suatu perubahan sikap akan terjadi di dalam batin, yang akan melenyapkan *kilesa* itu. Tanpa Anda perlu berbuat apa pun.

Proses kontemplasi seperti ini bisa terjadi selagi Anda bermeditasi berjalan atau bermeditasi duduk. Jika bermeditasi berjalan, Anda tidak lagi mengamati langkah, melainkan mengalihkan perhatian sepenuhnya kepada batin.

Kilesa akan lenyap dan tidak akan mengganggu Anda lagi berhari-hari!

Anda akan mendapati **dua hal** di situ: *sati* dan *kilesa*, kedua-duanya mencoba menguasai batin. Jadi jangan heran kalau dalam proses kontemplasi, mungkin kadang-kadang Anda butuh waktu sampai tigapuluh menit sebelum sati mendominasi dan batin sungguh-sungguh bersih.

Sadarilah:
sadar dalam setiap konteks—kontak dalam waktu dan apa pun pengalaman itu tanpa menolak apa pun.
Inilah satu-satunya latihan spiritual yang patut dipraktikkan.

Hanya apa yang dapat Anda ketahui dengan merasa-mengindera secara langsung adalah nyata. Pikiran-konsep hanyalah itu, mereka bukan realitas. Kehidupan batin adalah kehidupan yang hidup secara eksklusif pada saat kini, di sini dan sekarang, bukan di masa lampau atau di masa depan.

Pengetahuan yang Anda peroleh dari meditasi adalah begitu langsung dan sederhana,
sehingga Anda tidak perlu berfilsafat, tidak pula menganalisis untuk mengetahuinya.
Itu sekadar ada, Anda sekadar tahu.

Orang mengira mereka mengenal diri mereka dengan baik, tetapi itu tidak benar; yang mereka ketahui adalah banyak hal **tentang** mereka sendiri. Jika Anda benar-benar tahu batin Anda sendiri, maka keserakahan, kegelapan batin, kemarahan, keadaan tidak sehat yang mendorong batin, hal-hal ini pelan-pelan secara berangsur-angsur akan berkurang.

Bila Anda memahami batin Anda, Anda tidak lagi dikuasainya. Maka Anda sungguh-sungguh menemukan kebahagiaan lestari, Anda tahu bagaimana menjaga agar Anda tetap bahagia.[21]

Anda dapat melihat bagaimana batin menciptakan masalah-masalahnya dan ketidakbahagiaannya sendiri. Hanya perlu **melihat dan tahu** keadaan batin ini. **Tidak perlu memperbaiki, mengubah, atau mengendalikan batin**, sekadar tahu apa itu sesungguhnya.

**Ketahuilah perasaan-perasaan Anda,
bagaimana suatu keadaan batin
mempengaruhi Anda dan tanpa memikirkan
lebih jauh hal itu,
ketahuilah saja apa yang bisa Anda alami
secara langsung, yaitu rasa marah atau
keraguan, muak.
Dan bila perasaan itu berkurang,
lihatlah bagaimana keadaan batin itu
berubah.**

Tidak perlu membenarkan atau menghentikan apa yang Anda rasakan (apa yang dapat Anda rasakan dan ketahui secara langsung).

**Pikiran hanyalah asumsi Anda,
bukan apa yang Anda ketahui sesungguhnya
atau secara langsung.**

---

[21] 'Kebahagiaan' di sini bukanlah kebahagiaan yang kita kenal dalam kesadaran sehari-hari, melainkan adalah kebebasan dari pikiran/si aku, kebebasan dari penderitaan dan kenikmatan.

Ketika sedang bermeditasi, jika Anda memperoleh pengalaman-pengalaman yang menarik, jangan mencoba membuat pengalaman itu datang lagi. Anda tidak mau mengalami kembali pengalaman tangan kedua. Itu menyebabkan guncangan yang tidak perlu.

Apa yang Anda alami hanyalah apa yang terjadi pada saat kini, **sekarang**.

Samādhi itu sendiri tidak layak dicapai kecuali ia membantu mencapai *sati* yang lebih kuat.

Bila terdengar sesuatu, pertahankan batin Anda pada telinga. Anda akan tahu apa yang didengarnya—tidak perlu mengalihkan perhatian pada objek pendengaran. Pertahankan batin pada telinga dan perhatikan sensasi apa yang muncul pada telinga.

Tidak ada batin yang bisa bertahan selagi Anda memandangnya. Begitu Anda memandangnya, batin itu lenyap.

Yang terpenting, batin harus berada pada saat kini.

Hanya dengan demikian ia bisa melihat *paramattha*. Kebenaran. Realitas tertinggi.

Orang yang memiliki *sati,* ia sekadar memilih apa yang mempunyai kualitas lebih baik, entah itu tindakan, kata-kata, pembicaraan atau pikiran; dengan demikian kualitas kehidupannya menjadi lebih baik.[22]

---

[22] Uraian ini bertolak dari pemahaman intelektual yang dualistik. Di dalam keadaan sadar/eling yang sebenarnya, tidak ada lagi dualitas 'baik' dan 'buruk', sehingga tidak ada pilihan apa pun.

Jika Anda tidak melakukan apa yang harus Anda lakukan dengan berkualitas, itu bisa menghancurkan seluruh hidup Anda.

Dengan *sati* Anda sadar pada saat Anda bergairah, marah, terganggu, sehingga ia tidak tumbuh menjadi ekstrem. Maka Anda memperoleh kembali ketenangan dan pengendalian dengan lebih cepat.

Pada tahap ini, ada baiknya mempunyai seorang guru untuk membimbing Anda.

Jangan mencoba mencapai semakin tinggi dalam praktik, melainkan mulailah mencoba mempertahankan apa yang Anda miliki.[23]

Bila suatu ingatan (baik atau buruk) muncul, yang penting ialah bahwa Anda tidak membiarkannya mempengaruhi Anda lagi. Beradalah pada saat kini.

Bersama praktik apa pun: segala sesuatu yang Anda lakukan, lihatlah timbul & lenyapnya.

Di manakah kenyamanan?

Perlahan-lahan, jika Anda memiliki kesadaran/ keelingan, Anda akan melihat secara otomatis. Batin itu sendiri akan melihat ketidakkekalan ini di mana-mana. Inilah kearifan.

Dengan cara ini batin menjadi matang dan kuat dan kurang melekat.

Kematangan tidak ada kaitannya dengan usia; ada orang berusia enam puluh tahun, tetapi mereka belum matang.

---

[23] “Mempertahankan apa yang Anda miliki” maksudnya tetap berada pada saat kini, di sini.

Ada orang berusia tiga puluh tahun, tetapi dalam batin mereka berusia limabelas tahun.

Bila datang hal-hal yang buruk dan tidak enak dalam latihan, Anda tidak boleh berhenti dan harus terus berpraktik sehingga batin sampai pada taraf ketika kearifan ingin bebas dari proses ini.

Jika Anda menginginkan kebebasan dari penderitaan, pertama-tama Anda harus melihat penderitaan itu. Setiap *nāma* dan *rūpa* adalah penderitaan.

Anda tidak mau mengalami timbul & lenyap lagi.[24] Anda ingin bebas dari semua itu.

Beradalah saja selalu pada saat kini, dan Anda akan melihat; semua kearifan ini berada di dalam Anda, dan berangsur-angsur tumbuh dan tahu apa yang harus dilakukan.

Gunakan perhatian-penuh Anda untuk membangunkan kearifan ini dan membantunya tumbuh. Melihat timbul & lenyapnya batin dan objek adalah penting untuk merealisasikan ketiga sifat dasar (*anicca, dukkha, anatta*).[25]

---

[24] 'Mengalami timbul & lenyap lagi', maksudnya melekat pada semua fenomena yang timbul & lenyap.

[25] Ketiga sifat dasar eksistensi, *anicca* (ketidakkekalan), *dukkha* (sifat tidak memuaskan) dan *anatta* (tanpa-diri/aku) pada mulanya hanyalah konsep, oleh karena batin manusia ditutupi oleh delusi/waham "kekekalan", "kebahagiaan", "keindahan", dan "diri/aku". Namun, dengan praktik menyadari batin, *anicca* dan *dukkha* dapat dialami dengan segera di dalam batin; namun, selama masih ada kesadaran diri/aku, *anatta* tetaplah sebuah konsep atau teori. Fakta *anatta* baru bisa ditembus apabila kesadaran pikiran & diri/aku berakhir.

Bisakah Anda melihat bahwa batin yang ingin aktif dan batin yang mengantuk terpisah?

Jika Anda sadar akan kedua hal itu sebagai terpisah, inilah *cittānupassanā*.

Batin *kilesa* terpisah, batin *viriya*, batin *ñāṇa*[26] terpisah, Anda harus selalu sadar akan ini dan dengan *sati* Anda bisa mengetahui itu.

*** UKURAN KEMAJUAN

Meditasi adalah cara mengetahui hakikat sebenarnya dari apa yang terjadi pada badan dan batin kita sebagaimana adanya. Itu mirip pengamatan daripada penyelidikan.

Terdapat rasa menyelidiki, tetapi tidak seharusnya tertutup oleh opini dan penilaian kita.

Meditasi adalah mengajar batin agar terdidik, halus dan lentur. Tidak ada pengecualian pada praktik, oleh karena Anda ingin melihat apa yang tersajikan kepada Anda, sebagaimana adanya.

Untuk merealisasikan Dhamma, pada akhirnya Anda perlu melihat timbul & lenyapnya semua fenomena badan & batin. Tetapi sementara Anda berlatih meditasi, Anda tidak boleh memiliki harapan untuk melihat timbul & lenyap.

Segala sesuatu sesungguhnya timbul & lenyap; jadi Anda tinggal mengamati apa yang Anda lihat. Jika Anda

[26] *ñāṇa* = pemahaman, pencerahan

memiliki harapan untuk melihat timbul & lenyap, Anda tidak akan melihat timbul & lenyap.

Jangan harapkan *ñāṇa* (pencerahan) atau apa pun. Yang perlu Anda ketahui adalah bagaimana bermeditasi secara benar. Jika Anda lakukan itu, semua fenomena akan menunjukkan hakikat sejati mereka kepada Anda.

Apakah Anda mempunyai keserakahan, kemarahan, harapan, atau ketidaksenangan dalam batin yang tengah bermeditasi? Bisakah Anda melihat dalam batin Anda selagi Anda bermeditasi sikap-sikap Anda sendiri, watak Anda sendiri, pandangan, opini, dan ide-ide dalam batin itu? Jika tidak, **Anda tidak sungguh-sungguh berlatih**.

Jika Anda berlatih dengan sikap yang keliru, misalnya, dan Anda tidak menyadarinya dalam batin Anda sendiri, Anda tidak akan efektif dalam praktik Anda.

Jika Anda memeriksa batin secara teratur, maka ia cenderung akan tenang, oleh karena Anda selalu memeriksanya.

Mereka yang mempraktikkan *cittānupassanā* melihat lebih banyak sisi tersembunyi dari batin mereka. Mereka melihat kotoran batin dan ini penting oleh karena hanya bila Anda melihat kotoran batin Anda sendiri Anda tahu bagaimana memerhatikan dan menggarap kotoran batin, bila itu muncul dalam batin Anda.

Ini sangat penting. Bila Anda tidak memiliki kotoran batin dan praktik Anda berjalan lancar, tidak ada masalah. Tetapi bila kotoran batin muncul, apakah yang akan Anda lakukan?

Bila Anda berhadapan dengan berbagai rintangan batin, Anda harus tahu bagaimana menangani mereka, bagaimana memperhatikannya secara efektif, sehingga Anda bisa melewatinya oleh karena mereka merupakan rintangan di jalan. Mereka menghambat kemajuan. Jadi sangat, sangat penting untuk mengetahui batin, untuk dapat maju. Jika Anda hanya tahu 'batin yang mengembara', itu tidak cukup.

Anda harus mempraktikkan *cittānupassanā* di samping semua *anupassanā* yang lain (Empat Landasan Perhatian-penuh); jika tidak, latihan Anda tidak lengkap.

*** MEMERHATIKAN SECARA EFEKTIF PENGALAMAN MEDITASI

Ingatlah selalu bila kita katakan 'memerhatikan' dalam latihan ini berarti bahwa kita memerhatikan **tanpa kata-kata**.

Dalam latihan ini kita tidak menggunakan pelabelan.

* Menangani Marah

Misalkan Anda mengalami marah. Segala sesuatu yang berkaitan dengan marah itu Anda amati, entah itu perasaan, sensasi badan, kegiatan dan sensasi batin. Apa pun, jika Anda memandangnya, disebut 'memerhatikan marah' Anda.

Tetapi jika Anda hanya mengulang-ulang "marah, marah, marah" kepada diri Anda sendiri, itu bukan memerhatikan. Oleh karena sekarang batin Anda memandang pada kata 'marah', dan Anda tidak berpikir lagi tentang mengapa Anda marah. Anda tidak berpikir tentang jalan ceritanya lagi.

Tetapi Anda juga tidak memandang secara langsung segala sesuatu yang Anda alami berkaitan dengan marah dalam badan Anda dan batin Anda.

Jika Anda tidak mengamati kegiatan badan dan batin ini Anda tidak memerhatikan, Anda sekadar mengulang-ulang sebuah kata kepada diri sendiri.

Memerhatikan berarti memandang pada kegiatan badan dan batin yang tengah berlangsung pada saat kini.

Orang lain—dalam tradisi vipassana lain—bila mereka merasa marah, mereka mulai bertanya: “Siapa yang marah? Siapa entitas yang marah?”

Dan mereka sama sekali lupa tentang marah itu dan lupa memerhatikan marah itu!

Itu bukan memerhatikan. Anda **tidak memerhatikan efek langsung** dari pengalaman yang tengah Anda alami, **melainkan mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang lain**. Seharusnya efek langsung dari pengalaman. Seharusnya pengalaman langsung.

Cobalah tidak menilai marah Anda sendiri, oleh karena hal itu melipatgandakan masalahnya. Anda harus menangani kepedihan karena marah, dan kepedihan karena penilaian pada saat yang sama.

Pandanglah perasaan marah, maka ia akan kehilangan kekuatannya. Pandanglah ceritanya, maka marah akan bertambah kuat.

Bila Anda menangani marah, pandanglah langsung kepadanya.

Jangan menginginkan marah itu pergi. Jika Anda mempunyai sikap seperti itu, betapa banyak pun Anda berusaha, ia tidak akan pergi.

Jadi pandanglah saja marah itu. Pandanglah langsung. Kadang-kadang orang mengamati marah mereka dan berharap marah itu langsung lenyap.

Jangan mengharapkan itu. Belajarlah saja bagaimana memandang ke dalam batin Anda. Gunakan marah itu untuk belajar darinya.

Perhatikan kedua cara ini untuk menangani marah:

— bersikap wajar dan memikirkan apakah orang lain itu sungguh-sungguh tidak sadar telah membuat Anda marah atau memang ia mempunyai alasan untuk berperilaku seperti itu;

— mengamati sensasi pada badan dan batin, tidak menilai dan tidak memikir. Sekadar diam bersama 'batin yang mengenal', tidak menghiraukan objek.

Juga jangan berharap bahwa segala macam kesakitan dan masalah akan lenyap dengan cepat. Bahkan ketika Anda makan obat, rasa sakit tidak pergi seketika.

Dalam *vipassanā* Anda tidak bisa tergesa-gesa. Tetaplah penuh perhatian sepanjang waktu dan nanti akan terjadi berbagai hal.

*

Bila pemeditasi melakukan meditasi berjalan, ia memerhatikan "angkat", *samādhi*-nya amat kuat dan ia bisa melihat kaki terangkat dalam batinnya, tetapi ia tidak merasakan sensasi terangkatnya kaki sama sekali! Ini bukan memerhatikan.

Jadi, jika itu tidak bekerja, jika objek tidak berkurang, atau jika ia tidak jelas benar, Anda perlu memeriksa "memerhatikan" itu.

Satu hal lagi yang perlu selalu diperiksa adalah sikap Anda.

Apakah sikap Anda terhadap latihan ini sekarang? Apakah batin malas, batin bosan, tidak rileks?

Jernihkan batin agar Anda bisa berupaya.

Cittānupassanā berkaitan dengan isi batin, mengamatinya, merasakannya. Apa pun yang terjadi dalam batin Anda, jangan hindari, jangan coba mengusirnya. Pandanglah perasaan, biarkan Anda mengalami alasan mengapa itu muncul dalam batin Anda, dan jadikan ini suatu kebiasaan dalam latihan Anda.

Jangan terhanyut oleh perasaan yang enak atau perasaan yang tidak baik.

Jika naik-turunnya dinding perut menjadi halus, pandanglah batin yang mengamati naik-turun itu. Mengamati objek yang halus membutuhkan lebih banyak usaha. Para pemula boleh mengambil objek yang lebih kasar untuk diamati jika mereka tidak bisa mengamati napas.

Namun, mencoba melihat objek yang halus akan membuat *sati-samādhi* kuat. Bila Anda memandang pada batin tetapi *sati-samādhi* Anda tidak kuat, batin akan mengembara.

*** NYERI

Jika Anda tidak mau memandang nyeri, boleh-boleh saja; lalu pandanglah batin. Anda harus mulai memandang batin pada saat nyeri itu mulai, bukan setelah nyeri itu amat kuat, oleh karena lalu menjadi terlalu sukar untuk mengamati batin.

Amati batin, bagaimana ia bereaksi, bagaimana ia merasa, bagaimana ia bicara kepada Anda. Maka Anda mendapati nyeri itu lenyap. (Ini juga berlaku untuk rasa senang dan tak senang.)

Untuk dapat memandang ke dalam batin, Anda harus lebih trampil, oleh karena hal itu tidak semudah memandang rasa nyeri, yang begitu jelas.

Jika Anda memandang ke dalam batin dan Anda masih melihat nyeri itu, ubahlah dan pandanglah rasa tak nyaman dari situasi itu. Terdapat banyak tingkatan berbeda dari rasa tak nyaman yang bisa Anda pandang di situ. Pilihlah salah satu. Dalam hal nyeri, yang paling penting adalah rileks, menjernihkan batin, jangan biarkan kegelisahan mencapai tingkat tinggi.

Jika Anda memilih untuk menikmati sensasi nyeri, maka rilekslah ke dalam sensasi itu. Jangan gunakan kata 'nyeri' untuk memerhatikannya. Itu hanya akan membuat keadaan menjadi lebih parah. Jangan berpikir itu nyeri, Anda bahkan tidak berpikir sama sekali. Anda sekadar berada bersamanya, menjadi rileks di dalamnya.

Sampai di sini Anda mungkin sudah menyadari bahwa nyeri atau sensasi apa pun bukanlah Anda, dan bukan milik Anda. Itu hanya sensasi, sekadar sensasi yang berlangsung sendiri. Anda tidak berpikir tentang Anda. Jika Anda

berlatih dengan cara ini, Anda akan mendapati itu juga tidak sukar.[27]

*** PENGALAMAN LANGSUNG

Bila Anda merasa sukar atau bahkan tidak mungkin bermeditasi, itulah waktu terpenting bagi Anda untuk bermeditasi. (Jangan lupa itu!)

Pertahankan tingkat ***sati*** agar menetap sepanjang hari. Tanpa jeda, tanpa bolong. Jangan terlibat dengan kesan-kesan batin, tetaplah terkendali, jangan dengarkan batin, jangan ikuti batin, atau apa yang diinginkan oleh batin. Amati saja. Ini akan membawa pada keseimbangan.

Berlatih perhatian-penuh, pada awalnya tanpa memberi label mungkin terasa tidak begitu kuat, atau tidak begitu mantap, tetapi perhatian-penuh seperti itu sesungguhnya jauh lebih kuat dibandingkan bila Anda berlatih dengan memberi label.

Dalam semua latihan, lihatlah muncul & lenyap; dengan cara ini batin menjadi semakin kuat dan semakin kurang melekat.

---

[27] Sudut pandang lain: “rasa nyeri atau sensasi apa pun Anda rasakan sebagai Anda, dan mereka harus disadari sampai identifikasi Anda dengan sensasi berakhir”; tidak ada Anda yang terpisah dari rasa nyeri dan sensasi.

Maka perhatian penuh akan melihat *anicca*[28] secara otomatis di mana-mana.

Perhatikan terutama yang menonjol (batin), ketahuilah apa yang dilakukan oleh ‘batin yang memerhatikan’.

Jangan memberi label; ketahuilah saja.

Reaksi, suasana batin, motivasi, dan posisi badan: perlu disadari.

Pandang dan rasakan efek dari ide-ide serta dunia luar terhadap batin.

Periksalah hubungan itu di situ. Biarkan berbagai hal datang pada Anda. Jangan mengejarnya. Jangan menjadi terlalu kendor pada meditasi duduk yang terakhir!

Pergilah tidur sambil bermeditasi.

Jangan menjadi tegang di waktu siang. Itu membuat Anda lelah. Periksa selalu adanya ketegangan. Jangan bereaksi secara otomatis—sadarilah.

Hidup Anda tergantung pada kualitas batin Anda.

Jangan melakukan sesuatu dengan tergesa-gesa, jangan tersinggung, dan jangan membual!

Pandanglah batin, dan bebaskan saat itu, setiap saat.

Jadikan *sati* teman Anda.

“Saya tidak akan menyakiti diri saya atau orang lain.” Jika Anda menyakiti orang lain dengan cara apa pun, itu akan mempengaruhi latihan Anda dan merintanginya.

[28] *anicca* = ketidakkekalan, kefanaan

Bersabarlah dan beri maaf, Anda tidak bisa hidup tanpa terluka.

Jika ‘orang terburuk di dunia’ kebetulan duduk di samping Anda sambil melakukan hal-hal yang paling tidak bisa Anda terima, dan Anda mulai menilai, merasa tidak senang, membandingkan, membenci, bahkan mencoba mengendalikan, Anda sama sekali gagal dalam latihan Anda!

Situasi atau orang yang sulit atau tak menyenangkan? Terima, amati sensasi, berdiamlah di dalam diri Anda, dan jangan keluar dari diri Anda.

Jika Anda melihat seseorang yang tidak Anda sukai, jangan memandang orang itu, pandanglah batin Anda. (Jangan ikuti rasa tak suka dalam batin Anda! Amati saja.)

Orang itu mungkin cuma lewat di dekat Anda. Anda tidak suka orang itu pada waktu itu, tetapi orang itu tidak melakukan apa-apa terhadap Anda. Anda melakukannya terhadap diri Anda sendiri.

Jadi jangan bereaksi, lanjutkan, beradalah pada saat kini sebagaimana adanya. Jika Anda bereaksi, maka amatilah reaksi Anda.

Bila Anda mundur, Anda harus mencoba untuk tidak mencari musuh atau berdebat dengan orang, dan tidak berpihak pada orang yang tengah berdebat atau berkelahi. Jika Anda mempertahankan perhatian-penuh, Anda akan mampu melanjutkan tanpa gangguan.

Setiap kali Anda mengalami sesuatu yang baru, kegelisahan muncul dalam latihan. Jangan hiraukan sebab dari kegelisahan Anda. Itu tidak relevan. Sadari saja rasa gelisah itu.

Gunakan *mettā*[29] untuk melindungi Anda dari musuh dan negativitas.

Sebelum Anda bertindak, pandanglah siapa yang ada di belakang layar.

Apakah itu *lobha*[30]? Apakah itu *dosa*[31]? Jika ya, apakah Anda ingin menyenangkan atau melenyapkan *lobha* dan *dosa*?

"Jangan mengikuti batin,
Jangan melawan batin,
Pandanglah saja batin."

Anda tidak melakukan sesuatu karena Anda menyukainya, melainkan karena Anda berminat terhadapnya.

Bila Anda mengalami sesuatu secara langsung tanpa memikirkannya, itulah *paramattha*[32].

Meditasi terjadi dengan sendirinya.
Tidak ada yang bermeditasi.

Cittānupassanā: menyadari kesan-kesan batin, pikiran-pikiran, kesadaran, keadaan-keadaan batin.

Sementara Anda bermeditasi, jangan mencoba membuat catatan. Jika Anda berpikir: 'Oh! Ini sangat baik, sebaiknya saya tuliskan sebelum saya lupa"—maka latihan Anda lenyap.

---

[29] *mettā* = cinta kasih
[30] *lobha* = keserakahan
[31] *dosa* = ketidaksenangan, kebencian
[32] *paramattha* = kebenaran mutlak, kebenaran apa adanya, tanpa dipengaruhi oleh pikiran/si aku

**Anda harus melampauinya.
Anda bahkan harus melepaskan pencerahan
Anda.**

Dalam latihan ini objek Anda terus-menerus berubah, sepanjang waktu, tetapi sadar terus-menerus. Betapa pun cepatnya objek muncul & lenyap, Anda bisa mengikutinya.

Usaha berarti terus-menerus mengamati objek tanpa terputus. Tidak memusatkan perhatian terlalu kuat, atau lebih kuat. **Itu adalah usaha yang rileks, bukan usaha yang tegang**.

Perhatian yang terus-menerus dari saat ke saat membawa pada *vipassanā jhāna*.[33] Itu membuat kita mampu melihat timbul & lenyap. Setiap saat ada sesuatu yang dipelajari. Jadi perhatikan saat kini.

Anda mulai merasa bosan bila Anda menilai pengalaman yang Anda alami. Ketahuilah saja, ketahui apa yang tengah berlangsung sebagaimana adanya.

Mengapa Anda ingin kembali kepada apa yang Anda lakukan sebelumnya? Anda memiliki **harapan** bahwa yang Anda lakukan sangat baik!

Jika Anda merasa capai, pandanglah rasa capai itu. Jangan memikirkan tentang apa yang terjadi. Hanya sekadar kesadaran murni, pengamatan murni. **Tahu dengan mengetahui**. Itu menghasilkan latihan terbaik dan membangun kualitas terbaik, *sati-samādhi* lebih kuat.

---

[33] *vipassanā jhāna* = pemusatan batin yang mendalam dalam meditasi vipassana

SIKAP YANG BENAR
(selebaran bagi para yogi di pusat meditasi)

- Hal terpenting ketika Anda bermeditasi adalah memiliki sikap yang benar.

  Ketika bermeditasi:
  - Jangan memusatkan perhatian terlalu kuat
  - Jangan mengendalikan
  - Jangan mencoba menciptakan sesuatu
  - Jangan memaksakan atau membatasi diri Anda
  - Jangan mencoba menciptakan apa pun
  - Tetapi jangan menolak apa pun yang terjadi.

- Tetapi bila terjadi sesuatu atau sesuatu berhenti terjadi, jangan lupa. Sadari hal itu.

- Mencoba menciptakan sesuatu adalah *lobha* (keserakah-an).

  Menolak apa yang terjadi adalah *dosa* (ketidak-senangan).

  Tidak mengetahui sesuatu terjadi atau sesuatu berhenti terjadi adalah *moha* (kegelapan batin).
- Hanya apabila 'batin yang mengamati' tidak memiliki *lobha*, *dosa*,

  juga tidak *soka* (gelisah-cemas) di dalamnya,

  maka batin yang bermeditasi muncul.

- Anda harus memeriksa berulang untuk melihat

  dengan sikap bagaimana Anda bermeditasi.

  Anda harus menerima dan mengamati

  pengalaman yang baik maupun yang buruk.

  Anda hanya menginginkan pengalaman yang baik.

Anda bahkan tidak mau sekecil apa pun
mempunyai pengalaman yang tak menyenangkan.
Apakah ini adil? Inikah sifat Dhamma?

- Jangan punya harapan apa pun.
  Jangan punya keinginan apa pun.
  Jangan cemas.
  Oleh karena jika sikap-sikap ini ada di dalam batin Anda, sukar untuk bermeditasi.
- Mengapa Anda memfokus begitu keras bila Anda bermeditasi?
  Anda menginginkan sesuatu berhenti berlangsung?
  Mungkin sekali salah satu sikap ini ada di situ.

- Apakah batin menjadi lelah?
  Ada yang salah dengan praktik Anda.

- Anda tidak bisa berlatih bila batin tegang.
  Jika batin dan badan menjadi lelah
  sudah waktunya untuk memeriksa cara Anda bermeditasi.
  Meditasi adalah menunggu dan mengamati dengan sadar
  dan mengetahui-memahami.
  Tidak berpikir, tidak merenung, tidak menilai.

- Jangan berlatih dengan batin yang menginginkan sesuatu
  atau menginginkan terjadi sesuatu.
  Satu-satunya hasil adalah Anda menjadi lelah sendiri.

- Batin yang bermeditasi harus rileks dan damai.

- Baik batin maupun badan harus nyaman.

  Suatu batin yang ringan dan bebas memungkinkan Anda bermeditasi dengan baik.

Apakah Anda memiliki sikap yang benar?

Bermeditasi berarti, apa pun yang terjadi, baik atau buruk, menerima, rileks, dan mengamatinya.

- Apakah yang dilakukan oleh batin?

- Berpikir? Atau sadar/eling?
  Di manakah batin sekarang?
  Di dalam? Atau di luar?

- Apakah 'batin yang menonton-mengamati' sadar secara benar?
  Ataukah hanya sadar secara dangkal?

- Anda tidak mencoba membuat hal-hal sesuai
    dengan apa yang Anda inginkan terjadi.
  Anda mencoba mengetahui apa yang terjadi seperti apa adanya.

- Jangan merasa terganggu oleh batin yang berpikir.
  Anda tidak boleh menolak objek
    (fenomena—hal-hal yang terjadi—diketahui).

- Anda harus mengetahui (dan dengan demikian memerhatikan—mengamati)
    kotoran batin yang muncul oleh karena objek,
    dan dengan demikian melenyapkannya.

- Hanya apabila terdapat *saddhā*/iman,
    viriya/usaha akan muncul.
  Hanya apabila terdapat *viriya*,
    sati menjadi menetap.
  Hanya apabila *sati* menetap,
    samādhi menjadi menetap.
  Hanya apabila *samādhi* ditegakkan,

maka Anda akan tahu hal-hal sebagaimana adanya.

- Bila Anda mulai melihat hal-hal sebagaimana adanya,
    maka *saddhā* meningkat lebih kuat.

- Perhatikan saja apa yang ada,
    tepat pada saat kini.

- Jangan kembali ke masa lampau!
  Jangan merencanakan masa depan!
  Objek tidak penting.
  Batin yang bekerja di latar belakang,
    bekerja untuk sadar, yakni
    ‘batin yang mengamati-menonton’ lebih penting.

- Jika ‘batin yang mengamati-menonton’ dilakukan dengan sikap yang benar, maka objek adalah objek yang benar.

*** OBJEK

Sekalipun Anda memandang badan, Anda tidak melihat badan, melainkan Anda hanya memandang objek; itulah sensasi yang ke situ Anda ingin memfokus.

Jadi, tergantung pada di mana Anda berlatih, Anda mungkin mendapati melakukan hal yang sama dengan menggunakan teknik yang berbeda.

Ketika batin Anda mengembara, itu bukan Anda, itulah hakikat batin. Berhentilah menyalahkan diri Anda.[34]

Jika Anda memandang suatu objek secara langsung, untuk mengetahui batin harus membayangkan objek, dan dalam membayangkan selalu muncul wujud. Jadi konsep tidak hilang.

Ketika Anda memandang kepada batin, dan Anda tahu bahwa batin tidak melakukan visualisasi apa pun, maka Anda tahu bahwa Anda berada dalam *paramattha* yang nyata.

Maka Anda sampai pada *dhammānupassanā*/ kontemplasi pada objek-objek batin.

Maka *paramattha* yang sejati adalah *dhammānupassanā.*

Apakah *paramattha* yang sejati? *Paramattha* yang sejati hanya memiliki sifat-sifat; bila Anda melihat objek, Anda

---

[34] Sudut pandang lain: 'Batin yang mengembara' adalah Anda; tidak ada Anda yang terpisah dari pikiran. Pada akhirnya pikiran dan kesadaran-aku harus berhenti.
Sudut pandang penulis buku ini lebih sesuai dengan *paramattha*, tetapi tanpa menekankan ketaknyataan 'Anda', orang mudah sekali terjerumus pada pandangan mistikal tentang 'Anda' yang kekal abadi.

hanya melihat sifat-sifatnya; sifat-sifat itu berubah, tidak kekal.

Ketika Anda sampai pada *paramattha* yang sejati, Anda tidak tahu ini panas, dingin, tegang, takut, gelisah, ingin. Anda hanya tahu **sifat selalu berubah** dari objek.

Objek sekadar objek, semua objek menjadi sama, oleh karena identifikasi dengan panas masih tetap identifikasi. Oleh karena identifikasi hanyalah berupa suatu rasa akan apa itu dan itu selalu berubah.

Bila Anda memandang melalui batin, Anda tidak berpikir, "Dari mana objek itu datang?"; itulah sebabnya Anda mendekat kepada *paramattha.* Realitas mutlak.

Oleh karena objek datang kepada batin, Anda tidak perlu mengidentifikasi lagi dengan objek. Oleh karena Anda mengetahui objek ini, objek ini, objek ini! Objek hanya mempunyai satu hakikat: **Objek**.

Jika Anda tahu bahwa Anda rileks, itulah objek. Anda tidak bisa bilang bahwa Anda tidak tahu apa-apa.

Jadi, jika Anda tidak berpikir bahwa Anda tahu objek, Anda masih tahu keadaan batin Anda.

Belakangan hal-hal tidak lagi halus, ketahuilah terus bahwa sadar masih tetap ada. Anda bisa mengamati batin Anda yang mengembara tetapi tidak terlibat.

*** BERADA BERSAMA APA YANG ADA

Anda tidak memilih objek, beradalah di situ dan sadar.

Anda tidak mencoba mengalami kembali pengalaman di masa lampau.

Anda tidak mencoba pergi ke mana-mana.

Jangan mendorong berpikir, doronglah melihat.

Anda mengembangkan sadar/eling lebih tajam jika Anda mengamati kelenyapan.

Kebahagiaan sejati adalah tidak menginginkan apa-apa.

Jangan berbaring terlalu lama, itu membuat Anda kehilangan ketajaman kesadaran. Jika Anda harus beristirahat, pertahankan sadar/eling secukupnya; tetaplah waspada secara tajam, bangun dan seimbang. Jangan menyenangi tidur.

Jika Anda merasa malas, beri motivasi pada diri; motivasi-diri sangat penting.

Berpikir menyebabkan Anda kehilangan sadar/eling.

Perhatikan ego, pandangan salah, membandingkan, bersaing. Jangan punya pikiran atau kata-kata tentang apa yang Anda tahu. Anda sudah tahu.

Ketika bermeditasi, batin beristirahat dari konsep-konsep. Ia tidak memberi nama pada pengalamannya. Ia hanya tahu apa yang tengah terjadi secara langsung tanpa pikiran apa pun.

Penting untuk memandang dan mengetahui keadaan batin. Ketahuilah apa yang bisa Anda alami secara langsung. Tidak perlu membenarkan atau menghentikan apa yang Anda rasakan.

Jangan biarkan ingatan mempengaruhi Anda atau saat kini.

Jika Anda menghendaki kebebasan dari proses ini (batin & badan), pertama-tama Anda harus melihat apa proses itu. **Jangan bergantung pada hal-hal material lahiriah** bagi kedamaian batin; bergantunglah hanya pada batin Anda. Jangan mengira pikiran atau batin yang mengembara sebagai gangguan.

Itu hanyalah suatu objek lagi.

Tidak ada gunanya terganggu oleh apa pun juga!

Jika Anda bermeditasi, penting untuk menjaga batin Anda tetap pada *paramattha* (gerak, sensasi tubuh & batin, dsb.).[35]

Kalau tidak, batin masih bisa tenang dan memusat, tetapi Anda tidak bisa merasakan realitas; Anda tidak akan bisa mengembangkan pencerahan yang mendalam.

Kita tidak mungkin mengalami konsep secara langsung. Hanya dengan mengalami kualitas—keras, lunak, dingin, panas, kaku, tekanan, rasa berat, tegang, nyeri, takut, ingin, ragu—kita mengalami secara langsung tanpa memikirkan-nya.

Pertumbuhan adalah proses coba-coba.

Hidup adalah rangkaian eksperimen sampai saat kita meninggal!

Ketegangan adalah energi berlebihan.

Peganglah kendali dan jangan dikendalikan oleh batin, jangan bereaksi; siapakah menjadi tuan di sini?

---

[35] *paramattha* = keadaan apa adanya, tanpa terpengaruh oleh konsep-konsep pikiran & si aku yang selamanya terkondisi.

Perhatian dari saat ke saat; tampakkah kelenyapan? Amati pikiran-berpikir itu, dengan cermat tapi **jangan terlibat**. Apakah yang Anda lihat: apakah itu memuaskan? Apakah itu dapat dikendalikan? Apakah itu lestari? Apakah itu *atta*/si aku?

Anda akan melihat segala hal, beradalah pada saat kini.

Yang penting mengenai kotoran batin adalah memahami seluk-beluknya, bukan menghindarinya.

Sikap:
bahkan jika Anda pergi ke tempat yang rileks, jangan berhenti mencoba.

Kelekatan:
amati batin yang berkata, ”Saya tahu begitu banyak.”

Perhatikanlah si jurutafsir, jurupenerang, **dia yang bereaksi**, dalam batin ketika pikiran-pikiran ini datang, sadarilah saja mereka dan bahwa Anda tengah menafsirkan (bunyi mobil, suara burung), dan mereka akan berangsur-angsur pergi.

Jika Anda tidak menafsirkan, bereaksi dan menjelaskan untuk waktu lama, terjadilah sesuatu yang aneh lagi: tampaknya Anda tidak mengalami dengan sangat baik. Pengalaman Anda tidak lagi kuat. **Ini normal.**

Jangan melakukan pencatatan apa pun, itu akan menjadi rintangan dan memperlambat Anda. Di dalam *vipassanā* Anda dapat mengganti objek selama Anda sadar, selama Anda tidak berpikir. Itu bekerja pada *khanika-samādhi.*

Ketika Anda bermeditasi, apa pun yang terjadi pada saat kini adalah objek meditasi Anda. Siaplah, beradalah pada saat kini, sebuah objek selalu ada.

Jangan mengharap apa yang akan terjadi berikutnya, jangan mencoba menciptakan pengalaman, atau membuat pengalaman meditasi Anda menjadi lebih baik; beradalah saja sepenuhnya bersama apa pun yang tengah terjadi. Itulah aspek meditasi yang paling penting.

Beradalah bersama apa adanya.

Bermeditasi adalah sangat, sangat sederhana. Maukah Anda menjadi sederhana?

Latihlah diri Anda untuk penuh perhatian terhadap keenam pintu indera: melihat, mendengar, mengecap, mencium, merasa sentuhan pada tubuh dan **berpikir**. (Pikiran, sama seperti apa pun yang muncul dalam batin, adalah sensasi.)

*** BERTAHAN HIDUP

Konsep, ide dan nama adalah penjara; mereka ada gunanya, tetapi mereka juga penjara.

Jika Anda ingin membebaskan batin, Anda harus menemukan apa sesungguhnya mereka, keterbatasan mereka, bagaimana mereka mempengaruhi Anda, dan juga melampaui konsep, kata dan ide.

Jadi ini adalah sebentuk realitas.

Jika kita tidak menafsirkan berbagai hal dengan cara yang benar, kita tidak akan bertahan hidup.

Jadi ini penting untuk kita bertahan hidup.

Dalam proses evolusi, kita telah belajar menafsirkan berbagai hal dengan cara yang benar. Tetapi untuk melampaui realitas sehari-hari, Anda meninggalkan hal-hal ini.

Mengetahui batin Anda yang mengembara[36] adalah *cittānupassanā*, tetapi itu pada tingkat yang kasar.

Mengetahui apa yang Anda dengar[37] bukan *cittā-nupassanā,* itu sekadar mendengar.

Bila Anda telah bermeditasi untuk beberapa lama, Anda tidak berhenti memandang objek yang halus, dan tidak membiarkan objek halus itu lenyap.

Ini membutuhkan lebih banyak ketrampilan dan kekuatan batin, dan sekarang Anda memilikinya.

Jadi, kerahkan tenaga dan lanjutkan.[38] Dalam bahasa Myanmar, 'bermeditasi' juga berarti 'mengerahkan tenaga'. Jadi, cobalah lebih kuat sedikit, bangunlah!

Samādhi yang dibutuhkan untuk memandang objek yang kasar, dan *samādhi* yang dibutuhkan untuk memandang objek yang halus, tidak sama.

Dengan mencoba tetap berada bersama objek halus tingkat *samādhi* bertambah. Dan hanya apabila Anda memandang objek yang semakin halus, hanya apabila objek menjadi sangat halus, Anda mendekat kepada *paramattha*.

Sebelum itu, Anda masih dipenuhi berbagai konsep.

Dalam praktik kegiatan sehari-hari, pandanglah dan amati batin, jangan mengikutinya. Pandanglah ke dalamnya, amati apa yang tengah dilakukannya, apa yang tengah terjadi di dalam batin, dan jangan memaksakan apa pun.

---

[36] 'Batin yang mengembara' = pikiran (*thought*)
[37] 'Mendengar' = salah satu sensasi tubuh (*sensation*)
[38] Sudut pandang lain: 'kerahkan tenaga' = sadarlah/elinglah.

Batin selalu membanding-bandingkan; Anda selalu menyukai sesuatu dan tidak menyukai sesuatu yang lain.

Anda tidak perlu mengikuti batin.

Kadang-kadang lebih efektif untuk memandang *vedanā*/perasaan, apa yang tengah terjadi, bagaimana rasanya; lalu yang kemudian Anda ketahui adalah kehadiran batin pada saat kini.

Memfokus pada realitas murni banyak membantu. Hanya sensasi.

Sikap yang benar sangat membantu untuk menempuh saat-saat sulit: saat-saat penuh kesakitan, kelelahan, kebosanan; jadi periksalah keadaan batin itu selalu.

**Bila Anda melihat objek dan 'batin yang mengenal'[39] timbul & lenyap bersama-sama, maka Anda memahami 'batin yang menonton',[40]
oleh karena 'batin yang menonton'-lah yang melihat itu.**

'Batin yang menonton' adalah juga 'batin yang mengenal', yang muncul bila kita ingin mengamati 'batin yang mengenal'.

Jika 'batin yang menonton' tidak begitu tertarik pada objek, ia cenderung pergi. Maka muncullah 'batin yang mengembara'.

Cobalah memandang pada banyak objek dan pertahankan momentum berlangsungnya, sehingga 'batin

---

[39] 'Batin yang mengenal' = pikiran (*thought*)

[40] 'Batin yang menonton' = kesadaran/keelingan

yang mengembara' tidak campur tangan. Jika momentumnya melambat, maka bercak-bercak 'batin yang mengembara' akan muncul.

• **Makan:**

Lebih penting memerhatikan daripada makan.

Amati bagaimana mata menelusuri meja makan, amati membuka dan menutupnya mulut selagi makanan masuk ke mulut. Selagi makan, amati citarasa, perhatikan diri Anda, jangan lari ke luar diri.

Bila makan tidak begitu nikmat, meditasi berjalan baik!

Jadi, Anda sudah makan, dengan penuh sadar akan segala sensasi, memakannya, lalu ketika Anda bertanya kepada diri sendiri, "Nah, apakah yang baru saja saya makan?", Anda tidak ingat! Atau Anda perlu beberapa lama untuk mengingatnya!

Itu disebabkan Anda tidak memerhatikan konsep. Anda lupa apa yang Anda makan karena Anda tidak memerhatikan konsep seperti: "Saya makan ayam atau kare."

Semua yang Anda lakukan adalah sensasi, sensasi, sensasi dan sensasi!

Tidak ada makna muncul dalam batin Anda tentang apa yang Anda makan, sehingga ketika Anda bangun Anda tidak bisa ingat, atau Anda butuh beberapa lama untuk mengingatnya. Anda bisa ingat seluruh proses makan Anda, tetapi Anda tidak ingat apa yang Anda makan!

Ketika makan ingatlah selalu tiga hal: sensasi, citarasa, keadaan batin. Anda bisa mengikutkan gerak dan juga niat, sementara Anda terus bermeditasi. Bila Anda menjadi amat rileks, bahkan makan pun membuat sangat menenangkan.

Bila perhatian Anda kurang, Anda cenderung makan terlalu cepat!

Sebaliknya, bila Anda penuh perhatian, tampaknya dibutuhkan begitu banyak energi hanya untuk makan!

Oleh karena Anda begitu tenang! Itu menghabiskan tenaga! Dan menyadari semua sensasi Anda, membuatnya terasa begitu menyakitkan!

Pada setiap saat, terus-menerus ada hal-hal yang masuk melalui pintu kelima indera ke dalam batin. Jadi Anda menyadari sesuatu.

Dalam semua praktik, cobalah sadari diri Anda setiap saat. Jika Anda pertama-tama sungguh memiliki kesadaran—dan kesadaran berada di tempat pertama dan segala sesuatu yang lain datang belakangan, maka Anda akan mendapati bahwa Anda sungguh-sungguh meningkat dalam praktik. Batin menjadi patuh dan jinak. Semakin banyak Anda memandang sensasi-sensasi yang halus, batin menjadi semakin kuat. Pilihlah sensasi yang halus, sensasi netral yang membuat Anda lebih berupaya dan membuat *sati-samādhi* kuat.

*** TIDAK MENAMBAHKAN APA-APA

Tindakan sekadar berada (*being*), dalam segala kesederhanaannya dan kewajarannya, tanpa menambahkan apa-apa. Melihat, mendengar, mengecap, mencium, meraba, berpikir, bukan 'aku' berpikir.[41]

[41] Sudut pandang lain: "Si aku tidak berbeda dari apa yang dilihatnya …dst." Tidak ada aku yang terpisah dari apa yang dilihat … dst.

Itulah hal terpenting, tanpa menambahkan apa-apa.

Itu sekadar pengalaman berada sederhana dari suatu proses sederhana.

Tanpa memerhatikan. Sejauh Anda belajar melakukan itu, Anda akan mendapati bahwa Anda menjadi **semakin damai** oleh karena kedamaian dan kesederhanaan berjalan bersama-sama.

Jika Anda ingin damai, sederhanalah.

Jika Anda ingin 'mencapai sesuatu' dalam meditasi, suatu tahap pengalaman tertentu, ingatlah bahwa semakin keras Anda mencoba semakin sulit jadinya.

Jika Anda sungguh-sungguh tidak mencoba apa pun juga, Anda akan mendapati bahwa Anda tiba di sana.

Tanpa mengembangkan cukup energi-intensitas dari pencerahan pertama, Anda tidak bisa meningkat kepada pencerahan berikutnya. Sesungguhnya satu pencerahan membawa pada pencerahan berikutnya apabila sudah siap. Bila itu sudah berkembang cukup dan cukup kuat.

Tetapi Anda tidak dapat dengan sengaja mendapatkan pencerahan yang lain. Kita tidak dapat melakukan itu. Itu akan terjadi dengan sendirinya, jadi jangan tergesa-gesa. Tetaplah tinggal di mana Anda berada, dan kembangkan cukup dalam.

Anda tidak dapat memaksa diri Anda terlalu keras.

Sikap yang benar di balik praktik akan menjadi landasan, menjadi kekuatan yang Anda butuhkan untuk sadar setiap saat sepanjang hari. Akhirnya batin menjadi patuh dan jinak.

Prioritas dari pemeditasi adalah sadar, bukan menyelesaikan pekerjaan.

Yang paling penting dalam meditasi duduk adalah seimbang dan nyaman. Ketika Anda berpikir tentang sensasi, seperti menarik atau menekan, mengulur, mendorong, semua itu mempunyai arah, oleh karena itu jangan berpikir seperti itu. Sekadar sadari saja.

Dalam batin munculnya suka dan tak-suka, ketidaksabaran dan keinginan, adalah menakjubkan dan konstan. Itu lebih halus daripada pikiran dan gambaran dan keadaan batin, oleh karena adanya perasaan yang menyertainya.

Perhatikanlah kebosanan, sukacita, tekad, keputusan, ego, pengidentifikasian, sikap melekat, berniat, dan segala macam perasaan batin.

Bila Anda memiliki 'batin yang mengembara', cobalah sadari; jika Anda mencoba melenyapkannya, itu akan sangat melelahkan Anda.

Beban kehidupan tidak terlalu berat; beban keserakahan lebih berat. Keserakahan tanpa batas.

Jangan pernah memandang atau menetap bersama ketenangan dan keheningan, oleh karena kalau demikian Anda mulai merosot. Alasan Anda mulai kehilangan atau menurun ialah oleh karena Anda tidak melihatnya dengan jelas. Fokuskan perhatian padanya dengan jelas.

Teruslah memerhatikan objek utama Anda dengan memfokus padanya dengan jelas.[42]

Pada saat Anda mulai tahu bahwa batin Anda menjadi tenang, segera berikan energi lebih banyak. Ketika sadar/eling menjadi lebih kuat, ia akan mampu lebih mendekat pada objek. Tetapi Anda tidak mencoba memaksakan energi itu, biarkan itu terjadi secara alamiah.

Anda akan mendapati bahwa Anda mulai melihat dengan lebih mendetail. Berangsur-angsur Anda menjadi sangat trampil memandang dan melihat banyak objek, baik pada badan maupun pada batin. Teruslah memandangnya.

Semakin banyak Anda tahu akan praktik, semakin ia membuat Anda tahu lebih banyak hal. 'Banyak hal' di sini berarti batin tahu akan berbagai hal.

*** WELAS ASIH ADALAH SATU-SATUNYA JALAN

Jauh lebih bermanfaat mempelajari batin Anda sendiri dan hidup Anda sendiri daripada apa pun juga.

Bila rasa nyeri mulai datang, pandanglah batin Anda segera setelah Anda tahu akan hal itu, dan tetaplah bersama batin. Dengan cara ini Anda tidak perlu mengalami nyeri sama sekali.

---

[42] 'Objek utama' bukanlah sebagaimana dimaksudkan dalam teknik meditasi *vipassanā* Māhasī Sayādaw—yakni gerak dinding perut bersama pernapasan atau sentuhan pada badan—melainkan apa pun yang menjadi pusat perhatian yang selalu berubah dari saat ke saat.

Cobalah mengetahui Anda 'menginginkan' ketika Anda berjalan dan Anda mulai melihat berkeliling.

Cobalah mengetahui 'menginginkan' sebelum terjadi apa pun yang menyebabkan Anda kehilangan perhatian-penuh.

Ketika Anda mulai retret, jagalah agar sadar Anda kontinu, rilekslah dan selalu periksa munculnya ketegangan.

Jangan coba memfokus terlalu banyak atau terlalu keras. Belakangan perhatian-penuh yang berlanjut akan memperkuat batin Anda dan memfokus akan menjadi kuat secara alamiah.

Pada awalnya, 'batin yang menonton' tidak bisa mengikuti; belakangan ia menjadi mudah diarahkan dan lentur, dan 'batin yang menonton' bisa mengikuti 'batin yang memerhatikan' dengan lebih dekat. Batin menjadi patuh.

Bagaimana Anda tahu batin yang mana 'batin yang memerhatikan'? Itu batin yang berada bersama objek dan mengetahui objek, muncul bersama objek dan disebabkan oleh objek (dan lenyap kembali bersama objek dan disebabkan objek).

Bagaimana Anda tahu batin yang mana 'batin yang menonton'? Itu batin yang tahu akan 'batin yang memerhatikan' dan apa yang tengah dilakukannya.

Jika Anda harus memilih di antara banyak sensasi, Anda harus memilih sensasi yang lebih halus sehingga *sati-samādhi* meningkat oleh karena upaya itu.

Semakin banyak Anda memandang sensasi yang halus, semakin kuat batin.

Bila Anda sadar akan adanya *kilesa*, dan Anda tergoda untuk mengikuti ‘batin *kilesa*’, sebelum berbuat sesuatu, tanyalah, apakah Anda ingin menyenangkan *kilesa*, atau melenyapkannya? Lalu bertindaklah yang sesuai.

Cobalah penuh perhatian, sekalipun kadang-kadang sukar. Bila Anda berpikir mustahil untuk penuh perhatian, **itulah saat yang terpenting untuk penuh perhatian**.

Jika Anda memahami bagaimana berlatih, maka Anda bisa mengajarkannya kepada orang lain. Jika Anda suka mengajar orang lain, hanya ada satu jalan untuk melakukannya.

Itu seperti Anda menemukan sesuatu yang baik dan berharga, dan Anda ingin berbagi dengan orang lain. Jangan melihat diri Anda sebagai “guru”, oleh karena di situ akan terjadi kerumitan.

Orang ingin tampil dengan cara tertentu, mengenakan topeng seorang “guru”, mulai memandang rendah orang lain dan merasa “satu tingkat lebih tinggi”, “setiap orang bergantung pada saya”, “saya harus diperlakukan begini-begitu”, “setiap orang harus melakukan persis seperti yang saya katakan”, dan sebagainya.

Semua itu akan muncul dan akan merugikan Anda dan murid-murid.

Alih-alih, lihat diri Anda sebagai pemberi hadiah.

Jangan mencoba menggunakan siswa sebagai bukti bahwa Anda seorang “guru yang menakjubkan”! Jangan mencoba menjadi “guru yang menakjubkan”, jadilah guru yang biasa saja.

Sang Buddha berkata:

Welas asih adalah satu-satunya jalan berbagi dengan orang lain.

Kebahagiaan berarti memiliki batin yang hening. Kebahagiaan berarti penuh perhatian, begitu penuh perhatian sehingga tidak ada pikiran, tidak ada rasa 'aku'!

Kebahagiaan ini datang ketika semua pikiran akan masa lampau dan masa depan tidak muncul. Bukan 'aku', bukan esok, bukan rencana. Pada waktu itu, saat itu, tidak ada 'aku' yang mengalami kenikmatan itu. Hanya ada kebahagiaan.

Kebahagiaan sejati tidak punya penyebab.

Bila Anda sungguh-sungguh bahagia, Anda tidak bisa bilang, "Aku bahagia karena …" Jika Anda mencoba bahagia, Anda pasti gagal. Kebahagiaan sejati datang tanpa diundang. "Mengapa aku begitu bahagia?"

Lihat, ketika Anda bahagia Anda ingin tahu mengapa Anda bahagia.

Itulah sifat batin. Selalu ingin tahu mengapa.

Amati terus betapa batin menciptakan dongeng dan menyeret Anda.

Anda tidak memandang pada dongeng itu, Anda memandang fungsi batin itu. Anda tidak memandang pada konsep itu, cerita itu, pandanglah betapa batin menciptakan cerita, dan bukan Anda.[43]

Batin dan cerita itu berbeda.

---

[43] Sudut pandang lain: Pandanglah betapa batin menciptakan cerita yang palsu, yang **adalah** Anda.

Batin membuat cerita, dan menyajikannya kepada Anda. Anda membelinya. Dengan mengamati itu, Anda bisa melihat betapa batin menciptakan ketidakbahagiaannya sendiri.

Pandanglah bagaimana berbagai hal mempengaruhi batin; hal-hal yang diinginkan merebut perhatian-penuh, ketenangan dan kearifannya dan mengubahnya menjadi budak keserakahan.

Pandanglah betapa kegelapan batin (cerita-cerita yang diciptakan oleh batin) menyeretnya dari *paramattha*.

Amati betapa marah muncul dan menguasai dan mengendalikannya secara tak arif, bahkan secara berbahaya.

Anda bisa melihat marah muncul, tetapi Anda tidak bisa melihat **sebab** dari marah itu? Bisakah Anda melihat bahwa itu **kebanggaan**?

Oleh karena kebanggaan itulah muncul "Bagaimana kamu bisa melakukan atau mengatakan itu kepada saya."

Ini sangat penting. Inilah sesungguhnya cara kita belajar. Belajar dari kotoran batin, marah, frustrasi, nafsu, iri hati, bangga, cemburu, ingin, serakah, dan semuanya. Mengamati mereka dapat mengajar kita begitu banyak tentang Dhamma dan diri kita, dan dengan mengamati mereka kita bisa mengatasinya.[44]

Lindungi batin dan bersabarlah, semua itu sekadar berlalu.

---

[44] Sudut pandang lain: Dengan mengamati mereka secara tuntas, mereka akan lenyap dengan sendirinya.

Melihat gambaran-gambaran dalam batin, berpikir, mengingat, dan membayangkan, merencanakan, bukanlah realitas *paramattha*.

Semua hal yang berbeda yang muncul dalam batin ini bukanlah *paramattha*.

Mengetahui itu adalah *paramattha*.

*** OMONG KOSONG

Bila Anda hanya sekadar memandang, perhatikanlah sebagai memandang, **tanpa kata**. Jangan mencari batin secara terpisah; batin ada di situ dengan objek ‘tahu’, jadi cobalah ketahui banyak objek.

Bila kesadaran Anda sangat kuat, maka karena momentum dan kekuatan batin Anda momentum itu mendorongnya.

Maka ‘batin yang mengembara’ tidak datang. Bila momentumnya tidak kuat, kadang-kadang Anda mengalami ‘batin mengembara’. Sebaliknya, jika kesadaran baik, ‘batin mengembara’ tidak akan berada lama.

Perhatikanlah terus-menerus (tanpa kata), tetapi periksalah adanya ketegangan.

Memerhatikan tidak terus-menerus adalah omong kosong!

Fokuskan batin Anda secara rileks, tidak terlalu keras.

Jika Anda tenang dan memusat tetapi Anda tidak waspada, itu tidak baik.

Keheningan mencerminkan *samādhi* Anda, dan pada waktu itu batin Anda juga "bekerja" untuk sadar.[45]

Anda melihat objek dengan jelas, nyata, dan baik karena seimbang. **Ini adalah *viriya***.[46]

Bila batin menjadi lebih kuat, ia mampu lebih mendekati objek atau proses, tetapi Anda tidak berusaha memaksa energi itu. Biarkan itu terjadi secara alamiah. Anda akan mendapati bahwa Anda mulai melihat lebih mendetail.

Saat kini adalah tujuan kita; harapan kita adalah mengetahui apa yang terjadi sekarang sebagaimana adanya.

Setiap saat harus dihayati sepenuhnya dan dengan penuh semangat.

***Viriya* bukanlah kekuatan; ia adalah ketekunan.**

Kemalasan sering kali datang menyaru sebagai 'kelelahan'; jadi jangan sampai batin itu lolos dari perhatian. Rileks dan amati batin yang malas itu dengan penuh minat.

Jika terdapat 'batin yang mengembara', rilekslah dan amati dia.

Ketika malam larut, jika Anda merasa amat capai dan nyeri, jangan pandang rasa nyeri, pandanglah batin[47] sampai nyeri itu hilang, lalu Anda dapat melanjut.

---

[45] "Bekerja" untuk sadar = menjadi sadar.

[46] Di sini kata '*viriya*' (yang secara umum berarti "usaha, semangat, yang bersumber pada si aku") mendapatkan pengertian lain, di mana peran si aku lenyap.

[47] "Pandanglah batin sampai ..." = pandanglah **reaksi batin** terhadap nyeri itu sampai …

*** JANGAN BERHENTI

Anda harus selalu memerhatikan batin yang suka dan tidak suka, karena bila batin terlibat dan ia suka atau tidak suka, maka perhatian-penuh lenyap.

Selalu perhatikanlah 'batin yang berpikir' dalam kegiatan sehari-hari dan pada meditasi berjalan (bukan hanya pada waktu meditasi duduk). Jika ia tetap ada, pandanglah langsung ke dalamnya. Itu sekadar batin lagi.

Jadi Anda tahu ada proses berpikir. Ketahuilah ada proses berpikir tengah berlangsung.

Abaikan isi pikiran. Jangan pernah terlibat dalam isi, dalam cerita. Isi pikiran adalah konsep, fungsi batinlah yang 'membuat' berpikir itu *paramattha*. Realitas terakhir.

Batin bukanlah konsep, tetapi suara-suara yang Anda dengar di dalamnya itulah konsep;
gambaran-gambaran yang Anda lihat, kata-kata, dan pikiran di dalamnya itulah konsep.
Batin adalah *paramattha*.

Pikiran adalah gerak; Anda bisa mengamati itu ketika batin berubah dari keheningan menjadi berpikir.

Jadi, perhatikanlah 'batin yang berpikir'; jika ia tetap ada, pandanglah langsung ke dalamnya.

Dalam hal batin yang tersinggung, jangan memerhatikan/memikirkan, pandanglah saja batin itu.

Apakah yang membuatnya tersinggung? Temukan dulu dan teruskan mengamatinya.

Tetaplah konstan, dan jangan mengharap apa pun datang segera.

*** UPAYA LEMBUT

Jika Anda penuh perhatian, bila Anda tidur Anda tidak akan bermimpi.

Sebuah mimpi adalah manifestasi dari batin Anda sendiri. Bersihkan batin sebelum tidur sehingga Anda bisa tidur dengan damai.

Bila Anda perlu berbicara, sadarlah; bila Anda selesai berbicara, sadarlah. Sebelum berbicara, selama dan sesudah!

Hal-hal seperti depresi dan kesedihan, harus diperhatikan, bukan dipikirkan/dianalisis.

Jika Anda memikirkannya untuk waktu yang lama, Anda akan menjadi gila. Dalam meditasi jangan pernah terlibat pada apa pun, sekadar sadarlah akan segala sesuatu.

***Viriya* (usaha) biasanya disalahpahami sebagai kekuatan.**[48]
***Viriya* bukanlah kekuatan; ia adalah ketekunan.**
Upaya mental. Upaya lembut.

Kadang-kadang selagi Anda bermeditasi berjalan, muncul ‘batin malas’; jangan lupa memandang batin itu, dan amati lenyapnya.

Dalam praktik kegiatan sehari-hari, ketika batin mendorong Anda untuk bergerak cepat (perhatikanlah

[48] “… disalahpahami sebagai kekuatan **yang bersumber pada si aku**.”

adanya niat di sana), jangan ikuti batin itu; **berhentilah** dan pandanglah batin itu.

Jangan sekali-kali melakukan apa pun dengan tergesa-gesa.

Tetaplah penuh perhatian selalu.

Mampu sadar akan sensasi batin dan tubuh dapat menghemat banyak energi sepanjang hari. Inilah perhatian-penuh yang sesungguhnya.

Anda tidak perlu mengendalikan gerakan Anda, melainkan gerakan Anda begitu lunak, lembut, terkoordinasi. Langkah Anda lunak, tidak berat, tidak tegang, bergerak dengan nyaman!

Kita perlu memikirkan cara-cara agar rutinitas keseharian kita sesederhana mungkin, sehingga kita tidak menderita, melainkan menyimpan energi kita.

Jika Anda berlatih dengan cara yang benar bertahun-tahun, Anda haruslah maju, tetapi jika Anda tidak berlatih dengan cara yang benar, tidak peduli berapa tahun pun Anda berlatih, Anda tidak akan pernah maju.

Jangan mencari batin secara terpisah; batin ada di situ bersama objek 'tahu', jadi cobalah mengetahui banyak objek.

Bila kesadaran lolos, Anda tinggal menangkapnya dan membawanya kembali!

Jika terdapat 'batin destruktif' dan 'batin konstruktif', maka jangan ikuti 'batin destruktif'.

Melihat 'niat' membantu Anda mempertahankan perhatian-penuh Anda jauh lebih lama.

*** PEDOMAN *SATI*

Hakikat badan adalah lahir, melapuk dan mati.

Jangan mencoba untuk tenang atau damai. Lakukan satu hal saja. Amati ‘batin yang memerhatikan’.

Jika muncul suatu pertanyaan dalam batin Anda, amati saja dan biarkan pergi. Jawabannya akan datang belakangan.

Setelah Anda mengamati batin Anda selama bertahun-tahun, Anda sangat mengetahuinya, mengenalnya dengan jelas: betapa bodoh, penuh tipu daya, cemburu, bebal, penuh keinginan, ingin berkuasa, menguasai, dan mengendalikan, dan oleh karena Anda bisa menyadarinya, ia tidak bisa menyeret Anda.

Kita tidak bisa lalai; cobalah selalu berhati-hati sekali dan **gunakan *sati* Anda sebagai pedoman Anda**.

‘Batin penuh perhatian’ akan selalu mengingatkan Anda bila Anda menghadapi kesulitan. Tanpa pengendalian, sekadar keelingan batin yang polos sederhana. Bisakah Anda mendengar celotehan, monolog atau dialog berlangsung dalam batin, komentar, penilaian dan seterusnya.

Batin selalu penuh tipu daya dan menginginkan sesuatu, tetapi apakah itu yang sesungguhnya ingin Anda lakukan? Terus-menerus sepanjang hari menjadi budak batin?

Hanya oleh karena banyak orang lain mengejar segala macam rangsangan tanpa berpikir panjang?

Amati betapa batin menciptakan masalahnya sendiri. Kebanyakan dari masalah kita dibuat oleh batin. Kebanyakan masalah akan lenyap hanya dengan memahami batin.

Fenomena yang sekarang adalah yang ada, entah saya suka atau tidak. Jadi itu lebih penting bagi saya.

Jika memiliki sedikit gangguan perhatian, kita bisa mengamati berbagai hal dengan mudah. Bila Anda menjadi penuh perhatian, Anda akan tahu bagaimana menjalani hidup Anda. Anda akan tahu apa yang harus dikerjakan dalam situasi apa pun.

Mencari kepuasan berarti mencari kesakitan. Memahami ini secara mendalam, kita belajar melepas.

Lihatlah betapa Anda tergesa-gesa bila Anda terganggu. Sadarlah. Lihat marah sebagai marah, bukan 'marahku'.[49]

Jika Anda merasa terganggu karena Anda menikmati musik, Anda terlalu menuntut, Anda minta dan mengharap terlalu banyak dari diri sendiri.

Tetapi jika Anda melihat batin yang menikmati dan mengamatinya dengan keseimbangan, maka hanya di situ Anda melihatnya seperti apa adanya.

Merasa terganggu, yang adalah sejenis ketidaksenangan, adalah sahabat baik dari keserakahan dan kebanggaan. Oleh karena Anda berpikir, "Aku seorang pemeditasi, jadi tidak boleh ada keserakahan dan kebanggaan muncul dalam batinku."

Tetapi seharusnya Anda berpikir, "Ini kesempatan baik bagiku untuk mempelajari dan menyelidiki hal itu!"

Seorang *sotapanna* masih memiliki keserakahan dan kemarahan. Tetapi ia tidak mempunyai identifikasi, ia tidak melihat dirinya, sebagai batin dan badan. Hanya seorang

---

[49] Sudut pandang lain: Lihat marah sebagai 'aku', bukan 'marahku', bukan 'marah' terpisah dari 'aku'.

yang telah tercerahkan sepenuhnya bebas dari keserakahan dan kemarahan. Hanya seorang arahat bebas dari membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Bermeditasilah juga ketika Anda tengah gelisah, ketika Anda mengira tidak mungkin bagi Anda bermeditasi oleh karena batin Anda bergejolak. Itulah **waktu terpenting bagi Anda untuk bermeditasi**.

Sang Buddha berkata: “Bila batin gelisah, ia tahu batin gelisah.”

Anda tidak diharapkan melakukan lebih dari itu. Anda tidak merasa bersalah karena ada kemarahan atau keserakahan. dan sebagainya. Anda tahu kemarahan atau keserakahan tengah berlangsung, Anda tidak membohongi diri sendiri.

Itulah yang dapat Anda kerjakan,
Jadi bersikaplah penuh perhatian,
jangan siksa diri Anda!

Tentang kesadaran-keelingan-mengetahui, ingatlah dan selalu amati ini: muncul dan lenyapnya kesadaran. Bahwa setiap batin yang muncul adalah batin yang lain dan baru. Kesadaran muncul oleh karena objek dan lenyap kembali oleh karena objek.

Kesadaranlah yang melihat, mendengar, mencium, mengecap, menyentuh, dan berpikir, bukan ‘aku’ atau ‘untukku’. Kesadaran itulah, batin, yang mengalami semua objek indera.

Bila Anda tidak penuh perhatian, Anda mempunyai kesenjangan dalam mengetahui.

Pemahaman datang pada mereka yang tidak tergesa-gesa untuk memahami. Pemahaman itu seperti pohon buah-

buahan. Butuh beberapa lama untuk menjadi matang. Kita tidak bisa memaksanya untuk berbuah.

Seorang yang bebas-peran, bebas-permainan, bebas-aku,
Menerima kebenaran, membebaskan batin.

Memahami keterbatasan Anda, Anda hanya bisa berbuat sejauh itu. Melihat keterbatasan diri sendiri jelas sangat penting.

Betapa sukar bagiku melihat di mana aku macet dan bagaimana melepaskan kemacetan. Hanya apabila Anda melihat jelas di mana Anda macet, terdapat peluang bagi Anda untuk melepaskan kemacetan.

Orang berperilaku seperti mereka melakukan sesuatu dan seolah-olah mereka tahu apa yang mereka lakukan. Apakah mereka sungguh-sungguh tahu apa yang mereka lakukan?

Anda boleh berhenti berpikir sebentar betapa penting Anda!

Hidup ini sangat pendek. Ada hal-hal yang harus dikerjakan.

Hanya pemahaman secara mendalam akan kelekatan bisa membebaskan batin darinya.

Jika Anda memaksa batin Anda untuk melepaskan kelekatan tanpa sungguh-sungguh melihat hakikatnya, kelekatan akan datang kembali dengan sangat cepat.

Latihan ini ialah berada dengan apa pun yang ada, tidak peduli berapa cepatnya atau banyaknya objek. Kecepatan-nya mungkin tinggi, sedang atau lambat, bahkan berhenti, objek mungkin sedikit atau banyak.

Tujuannya adalah sadar/eling dari saat-ke-saat.

Kadang-kadang tampak seperti setiap saat membutuhkan dibebaskan dari pengidentifikasian dan penggenggaman, dan keelingan melakukan itu secara otomatis dengan menjaga jarak antara batin dan objek.

*** KEINDAHAN HATI

Kemajuan dalam meditasi datang dari ketrampilan.

Batin tanpa upaya dalam meditasi menjadi tumpul.

Jangan lepaskan perhatian. Jagalah batin agar memerhatikan terus, sadari sesuatu (sebaiknya *citta*), jangan berhenti.

Selalu lihat bagaimana berbagai hal mempengaruhi batin.

Bila ada yang tidak beres dalam meditasi, atau dalam retret pada umumnya, **terimalah**. Itu semua bagian darinya. **Rileks!**

Inilah praktik yang nyaman. Tanpa tegang, periksalah sikap, harapan, *lobha*. Jangan bereaksi di dalam latihan, juga di luar latihan!

Jagalah perhatian-penuh apa pun masalahnya.
Jagalah keindahan hati!

Jika Anda ingin memperoleh hasil yang baik dalam meditasi, jangan tergesa-gesa. ‘Tergesa-gesa’ ini membuat batin goncang.

Kadang-kadang ketika Anda menikmati sesuatu, Anda tidak melekat kepadanya.

Itu sejenis kebebasan. Menikmati sesuatu tanpa melekat, tanpa serakah.

Selama Anda tidak tersesat dalam pikiran, Anda bermeditasi, di sini sekarang.

Jangan berpikir dan berputar-putar terlalu banyak. Hematlah energi Anda.

Bagaimana meditasi Anda akhir-akhir ini? Ketika Anda berhenti berpikir, ketika Anda bahkan berhenti memberi label, ketika batin Anda sampai pada keheningan sempurna, waspada, sadar/eling, maka Anda melihat sifat sementara, sifat seperti mimpi dari semua hal.

Jika Anda tidak bisa penuh perhatian dalam kehidupan Anda sehari-hari, Anda tidak bisa mengembangkan pemahaman akan kehidupan.

Memahami kehidupan dan memahami Dhamma berjalan bersama-sama.

Pertama-tama, belajarlah menjalani hidup sehari-hari dengan penuh perhatian, dengan wajar.

Apakah Anda memahami keadaan batin yang baik dan yang tak baik? Ini hal paling mendasar dalam praktik, sungguh-sungguh melihat dengan segera, dan dengan melihat perbedaan kualitas batin yang baik dan yang tak baik. [50]

---

[50] Keadaan batin yang "baik" dan "tak baik" perlu diketahui tanpa memilih dan tanpa campur tangan dari pikiran/si aku. Melihat 'baik' & 'buruk' seperti apa adanya, bukan melekat pada yang

Biarkan itu terjadi dan amati. Jangan campur tangan, sadari saja.

Bila *citta* menjadi sangat halus, mudah lepas, atau sukar ditemukan dan diikuti, tetaplah berada dengan *citta* yang satu sampai terjadi perbaikan. Jangan mencoba keras untuk mengikuti atau berusaha.

Jika Anda memberi dengan harapan untuk memperoleh sesuatu kembali, maka Anda memperoleh sedikit. Jika Anda tidak mengharapkan apa-apa kembali, tetapi Anda senang memberi, maka Anda memperoleh kembali banyak.

Milikilah hati besar, dan Anda memperoleh kembali banyak.

“Seluruh dunia terbakar,” kata Sang Buddha. Api apakah yang membakarnya? Api keserakahan, kebencian dan kegelapan batin. Dengan api kelahiran, usia tua, kesakitan, ratap tangis, kesedihan, duka nestapa dan keputusasaan.

Tidak cukup hanya sekadar membaca suatu ide atau sekadar mendengarkan suatu ide. Sangat penting untuk menghayatinya. Jika Anda menghayatinya, maka itu akan mempengaruhi kehidupan Anda dan mengubah kehidupan Anda.

Cara terbaik untuk belajar Dhamma adalah dari seseorang yang menghayatinya. Tetapi Anda harus siap untuk diajar.

Ada suatu titik ketika orang harus berjalan sendirian. Tiada tempat, tiada pikiran.

Lepaskan pandangan dan opini (terutama tentang meditasi baik dan buruk).

‘baik’ dan menolak yang ‘buruk’, melainkan mengatasi reaksi terhadap kedua-duanya.

Jangan melawan apa pun.

Anda bisa sadar/eling akan satu hal atau banyak hal,
Jika Anda melihat bagaimana satu hal berperilaku, Anda bisa melihat semua hal berperilaku.

Bila Anda tahu satu, Anda tahu semua.

Amati sensasi tubuh dan batin muncul dan lenyap kembali.

Anda bisa menetap pada satu objek jika Anda suka.

Itu bisa naik-turunnya dinding perut, misalnya. Anda bisa tetap berada di situ selama Anda suka.

Menyimak dengan penuh perhatian, bukan hanya berkonsentrasi pada apa yang dibicarakan, mencoba tidak terlewatkan apa pun, tetapi menyadari/mengelingi itu juga.

Membaca dan menulis juga sama. “Peganglah objek yang terbesar.”

“Peganglah objek yang terbesar,” berarti: ketahuilah di mana batin Anda, dan apa yang tengah dikerjakannya.

Mulailah dari yang kecil: amati objek-objek yang jelas dan terus-menerus.

Jika muncul sebuah emosi, amati emosi itu, lalu lanjutkan.

Jika sukar mengamati satu objek, mulailah mengamati lebih banyak lagi. Jika sukar mengamati banyak objek, amati saja satu objek yang mantap. Jagalah selalu perhatian-penuh terhadap sesuatu.

Perhatian-penuh: jagalah batin Anda hanya pada apa yang tengah Anda kerjakan. (Bukan hal-hal di luar: menatap, berpikir, menyimak, merencanakan, dsb.) Tetapi jangan memfokus terlalu keras oleh karena itu hanya akan membuat Anda lelah.

Bila Anda merasa lelah, jangan kuatir. Itulah semuanya!

Bahagia! Penting bahwa Anda bahagia, merasa puas dan tidak menginginkan apa-apa ketika Anda berlatih. Kebahagiaan dan kepuasan adalah faktor-faktor yang sangat menunjang bagi meditasi.

Perhatikanlah 'batin yang menginginkan', periksalah sikap mental ketika Anda berlatih.

Lihatlah jelas apa yang tengah terjadi dalam batin,
jangan hanya memandang objek.

*** DI JALAN

Bila Anda keluar dari vihara, batin menerima jauh lebih banyak rangsangan dari berbagai tempat dan orang. Jadi Anda harus lebih banyak mempunyai perhatian-penuh.

Bila Anda mampu berlatih di luar seperti berlatih di dalam vihara, maka Anda tahu praktik Anda baik.

Bahkan di tengah-tengah tempat yang penuh sesak dan hiruk-pikuk Anda bisa tetap tenang, berhubungan dengan batin Anda.

Mengamati batin menjadi kebiasaan yang kuat.

Perhatikanlah perasaan Anda juga. Apakah Anda merasa terasing, kesepian? Apakah itu yang dinamakan kearifan? Apakah itu *kilesa*?

Bila Anda berada di luar, amatilah selalu munculnya *kilesa*. Beradalah dekat dengan diri Anda sendiri.

Bila orang berbicara kepada Anda, bicaralah dengan lambat dan penuh perhatian, sehingga bicara mereka pun akan melambat. Itu membutuhkan usaha besar, jadi cobalah tanpa menyerah.

Jagalah sebanyak yang Anda bisa, terutama bila sukar.

Bila Anda kembali ke negeri Anda, itu seperti, “sahabat-sahabatku, kamarku, pakaianku, tempat yang biasa

kukunjungi, untukku, keluargaku.” Maka Anda melupakan semua itu.

Tetapi itulah ketika Anda harus memahami hakikat batin.

Di luar sana, di dunia nyata, konsentrasi Anda tidak berguna. Perhatian-penuhlah yang akan menunjukkan kepada Anda kenyataan yang sesungguhnya.

Jagalah agar batin tertarik ke dalam, bukan ke jalan. Bila Anda pergi keluar, batin mulai berpesta: “Saya akan merdeka sekarang!”

Ia berkata kepada Anda: “OK, sedikit istirahat yang sangat dibutuhkan!” Lalu ia pergi keluar bertamasya!

Anda mungkin mendapatkannya dalam keadaan “dingin”. Kembangkanlah *viriya*/usaha Anda, cobalah berulang-ulang.

Anda tidak bermeditasi untuk mencapai ketenangan batin melainkan untuk mengamatinya.

Untuk memandang dan mengetahui mengapa batin seperti sekarang keadaannya dan bagaimana ia berbeda sebelumnya. Kearifan itu muncul dari pengamatan ini.

Anda akan tahu apa yang tengah terjadi dalam batin.

Dalam meditasi duduk jangan khawatir jika objek-objek sangat jelas atau tidak. Amatilah batin mengikuti keelingan. Tentu saja lebih baik jika objek-objek jelas, tetapi itu akan datang kemudian.

Kilesa, jika tahu Anda tengah bermeditasi, mereka tidak mau mendekat. Mereka bilang: “OK, bermeditasilah sekarang!” Tetapi jika Anda tidak bermeditasi, mereka datang kembali menyerang Anda ketika Anda tidak

mengharapkannya. Jadi, waspadalah selalu, amati batin dengan teliti.

Jika Anda bisa mengamati batin, amatilah dalam situasi kehidupan nyata yang di situ ia lebih alamiah.

Jika batin tidak cukup kuat, kembalilah kepada praktik Anda yang biasa.

Lihatlah betapa batin terasa berbeda ketika Anda berada di kamar Anda, di Ruang Dhamma, atau di ruang makan.

Samādhi baik untuk mengembangkan *paññā*/kearifan. Itu tidak baik kalau hanya untuk latihan duduk; Anda harus mengambangkannya sepanjang waktu jika Anda mampu, dan menyelidiki berbagai hal.

Viriya adalah batin, bukan posisi tubuh. Ketika Anda menghadapi maut, tubuh Anda tidak memiliki kendali, melainkan batinlah yang tetap penuh perhatian.

Duduk di kursi atau meditasi berbaring baik untuk latihan *viriya* oleh karena Anda harus mengerahkan *viriya* tanpa dukungan dan bantuan posisi tubuh, tetapi jangan sampai Anda tertidur!

Bila Anda tidak sedang bermeditasi duduk, dan Anda tidak memiliki dukungan posisi tubuh, melainkan Anda tengah duduk di kursi atau berbaring, maka batin rileks dan Anda perlu mencoba lebih keras secara batiniah untuk menjaga perhatian-penuh Anda.

Jika *viriya* Anda sungguh kuat, tidak peduli bagaimana posisi tubuh Anda, itu tidak penting. Anda bisa berdiri di atas kepala Anda!

Perhatikanlah *kilesa* secara teratur, jangan biarkan dia menumpuk.

Tetaplah rileks, periksa ada-tidaknya ketegangan sekali-sekali, periksa emosi Anda.

Apakah mereka terlibat? Apakah Anda memegang kendali?

Jangan panik bila tidak, rileks sajalah dan cobalah rasakan dan ketahui.

Sang Buddha bukanlah patung atau gambar di vihara yang didatangi dan dikunjungi orang sepanjang hari. Buddha yang sejati ada di dalam diri Anda.

Amati saja segala sesuatu yang dapat disadari/elingi oleh batin pada saat itu, lihat bagaimana ia mendapatkan objek, bagaimana rasanya, sadari/elingi itu.

Bila ia menjadi lebih kuat, ia akan sadar/eling akan banyak objek.

*** MENERIMA

Jika *samādhi* merosot, periksalah batin Anda, dengan sikap bagaimana Anda berlatih?

Terimalah saja bahwa *sati-samādhi* Anda tidak begitu baik pada saat ini. Terima saja.

Anda tidak perlu memiliki *sati-samādhi* yang kuat untuk sadar/eling akan apa yang terjadi sekarang.

Bagaimana rasanya bila kesadaran/keelingan Anda tidak begitu baik?

Periksalah itu juga. Pandanglah selalu bagaimana batin merasa. Batin selalu bereaksi terhadap setiap hal.

Bila batin mengembara ke seluruh dunia, itu petunjuk bahwa minat pada saat kini tidak cukup kuat. Berusahalah lebih kuat untuk tetap berada pada saat kini.[51]

Apakah Anda sadar/eling secara benar? Apakah batin berminat akan apa yang berlangsung pada saat kini?

Bila Anda mengalami sesuatu yang baru, batin mulai berpikir. Itu alamiah, tidak perlu dicemaskan. Tetapi jika Anda sadar/eling bahwa batin tengah berpikir, Anda harus menangani pikiran itu.

Ingatlah bahwa tidak ada apa-apa yang bisa kita buat tentang emosi kita.

Mereka sekadar datang dan pergi dan merasa dengan cara tertentu.

Begitulah apa adanya. Tidak perlu cemas, sadari/elingi saja.

Kadang-kadang Anda mendapati diri Anda bersikap salah, dan Anda harus duduk bermeditasi mengetahui bahwa sikap itu salah. Buatlah sikap ini menjadi objek meditasi Anda.

Peluklah sepenuhnya dengan perhatian-sadar/eling Anda dan amatilah dengan teliti. Itu bisa menjadi pengalaman yang amat menarik.

Sadarilah keserakahan, kemalasan, pengharapan—apa pun yang mungkin ada di situ.

---

[51] Ini harus dipahami sebagai ‘sadari saja bahwa batin tengah mengembara, tanpa berusaha mengembalikan batin.’

Berapa banyak keserakahan bersembunyi di dalam kebiasaan? Oleh karena keserakahanlah tumbuh kebiasaan.

Reaksi otomatis selalu tidak baik, oleh karena ia datang dari kebiasaan yang terbentuk oleh keserakahan.

Jika Anda berlatih seperti kita berlatih di sini—tidak penting berapa lama Anda sudah berlatih. Jika Anda merasa sangat lelah, Anda tidak berlatih dengan cara yang benar.

Mengamati batin berarti: tahu akan apa yang tengah berlangsung di dalam batin (emosi, proses pikiran, membuat dongeng, niat). Tanpa terhanyut olehnya.

*** MULAI LAGI

Amatilah saja apa yang dapat disadari oleh batin pada saat ini. Lihat bagaimana batin mendatangi objek, bagaimana rasanya sadar akan objek. Bila ia menjadi lebih kuat, ia akan menyadari banyak objek.

Anda bisa menetap pada satu objek, tetapi jangan memaksa kesadaran menetap pada satu hal dan mulai berkutat dengannya.

Jangan mengira Anda harus menetap pada satu objek untuk mengembangkan *samādhi*. Itu bukan latihan yang baik. Sadari/elingi saja apa yang tengah terjadi pada saat kini.

Bila terjadi sesuatu yang ‘berhasil’ dalam meditasi, batin merasa sudah menyelesaikan pekerjaannya dan mulai menjadi kendor. Waspadailah batin seperti itu. Ketahuilah.

Mau tidak mau Anda kehilangan perhatian-penuh Anda.

Usaha Anda adalah mulai lagi dan mulai lagi.

Kilesa selalu menunggu kesempatan untuk menyelusup lagi.

Apakah yang bisa Anda sadari selagi Anda bermeditasi berjalan? Seluruh tubuh Anda? Bila Anda mendapati tidak merasa nyaman, pandanglah bagaimana Anda merasakannya di dalam batin.

Bila terjadi perasaan batiniah, jadikan itu prioritas Anda. Batin selalu merasakan berbagai hal dengan cara tertentu. Pandanglah perasaan batiniah itu, sadari/elingi dia. Yang sama juga berlaku untuk latihan kegiatan sehari-hari.

Agar batin dapat teramati terus-menerus, ia harus seimbang, rileks, menetap. Periksalah dari waktu ke waktu keadaan batin Anda. Rileks dan amati, rileks dan amati, dan latihan pun menjadi seimbang. Jadi seimbangkan batin, jaga perhatian-penuh, berbahagia dan teruskan.

Jangan berpikir atau bertanya-tanya tentang momentum yang akan datang. Bermeditasilah. Penuh kedamaian. Terus-menerus periksa sikap dan rileks.

Di waktu malam, bila latihan rasanya tidak begitu baik, jangan mencoba lebih keras untuk ‘memperbaikinya’ atau melakukan sesuatu. Betulkan sikap Anda, dan meditasi akan berlangsung dengan sendirinya.

Meditasi adalah memerhatikan, dan bukan hasilnya.

Batin di belakang layar (mengamati batin) adalah yang penting, bukan objek.[52]

Jangan melakukan sesuatu dengan tergesa-gesa.

Jika Anda merasa limbung (tidak mantap, goyah), tariklah napas dalam dengan penuh perhatian beberapa kali.

Seorang profesor Amerika datang hari ini dan memperkenalkan kita semua pada istilah mutakhir Amerika ini: 'obsesif-kompulsif'!

Bila batin menjadi tenang, muncullah *samādhi*. Batin harus menggunakan sifat-sifat ini agar penuh perhatian; kalau tidak, datanglah mengantuk.

Bila muncul gelisah, jadikan itu objek pengamatan Anda. Tidak peduli berapa lama. Sadar/eling yang penting. Belakangan, bila Anda melihat sebabnya, ia akan berhenti dengan sendirinya. Jangan mencoba menghentikannya.

Pandanglah terus dan bertanya: Bagaimana batin merasa?

Hal paling sederhana dalam kegiatan sehari-hari adalah mengetahui bahwa Anda sadar/eling atau tidak. Itu saja. Yang penting Anda sadar/eling sepanjang waktu.

Keadaan batin adalah yang penting bukan tindakan, gerak dan sebagainya.

Lihatlah proses pikiran, bukan isinya. Sekadar proses, sekadar perasaan. Anda tidak mengidentifikasi, Anda tidak menganalisis, Anda tidak menolak apa yang Anda alami.

[52] Sadar/eling adalah yang penting, bukan objek.

Anda tidak mengidentifikasi dengan apa pun. Juga tidak dengan pikiran-pikiran yang bagus.

Berpikir secara kreatif sepanjang waktu bisa menjadi masalah.

Jika Anda mau, Anda dapat menetap pada satu objek, itu bagus. Masuklah ke situ, di bawah permukaan dan amati. Tetapi itu tidak harus. Anda bisa pindah kepada objek lain atau objek-objek lain.

Bila Anda merasa lapar, dingin, jangan menilai dan menamai sensasi-sensasi ini, amati saja dan mereka akan pergi.

Jika Anda tahu ada sadar/eling, itu berarti Anda sudah penuh perhatian.

*** MENDERITA

Menderita …? Tidak masalah!

Kita harus mengetahui penderitaan dalam detail yang paling kecil!

Kita tidak bisa belajar Dhamma dalam kemewahan, oleh karena dalam kemewahan dan kenyamanan kita tidak sempat menghadapi kotoran batin dan mengembangkan *parami*.

Kita harus bergantung pada kesabaran, menahan diri, pelepasan dan kesederhanaan.

Bila Anda merasa terganggu dan cemas, itu bukan batin yang terganggu & cemas, kotoran batinlah yang terganggu & cemas.

Lobha bukanlah aku atau untukku. Batin penuh nafsu bukanlah aku atau untukku. Marah bukanlah aku atau untukku.[53]

Anda tidak minta 'sikap baik' atau 'sikap buruk'. Rasakan saja, apakah itu rasanya baik, nyaman atau tak nyaman dan menyakitkan; begitulah Anda tahu.

Batin adalah satu objek bagi sadar/eling; napas adalah objek lain, dan objek batin adalah objek lain lagi. Mereka semua ada di dalam medan kesadaran/keelingan.

Di dalam meditasi Anda tidak berkelahi melawannya, dan tidak lari darinya.

Anda mengamati. Anda tidak menyalahkan diri sendiri tentang apa yang terjadi. Amati saja apa yang tengah berlangsung.

Masalahnya pendek dan kecil, tetapi kita membuatnya sangat panjang dan memikulnya berkeliling dan membesar-besarkannya.

Anda jangan memandang gambaran-gambaran dan konsep-konsep, oleh karena semakin banyak Anda memandangnya, semakin mereka tumbuh dan meluas.

Pada saat Anda berhenti melihat realitas, batin berpaling pada konsep. Semakin sering Anda menetap bersama *paramattha*, semakin mudah.

Pandanglah intensitas berbagai hal yang meningkat atau menurun, dan jangan mencoba menghentikan dampaknya,

[53] Sudut pandang lain: "*Lobha* adalah aku, *dosa* adalah aku … dst. *Lobha, dosa*, … yang adalah aku harus lenyap."

kekuatannya. Jika bagus, pandanglah kebagusannya, jangan cuma bersenang-senang.

Anda jangan mencoba menciptakan suatu perasaan tertentu. Ketahuilah saja bagaimana rasanya suatu perasaan sementara itu rontok dan lenyap.

Masa lampau dan masa depan; mereka adalah perangkap! Tidak peduli betapa pun menarik tampaknya. Bila Anda pergi tidur, amati batin Anda, tetapi jangan mengalir ke masa lampau dan masa depan.

Bila kita berlatih, kita memberikan arah kepada diri sendiri, dan dari situ kita mengamati apa yang terjadi di tengah jalan.[54]

Dan pengalaman itu memunculkan kearifan dan pengetahuan tentang diri kita juga.

Mampu melampaui masa-masa berat membuat kita lebih trampil dan berani.

Jangan berpikir: betapa melelahkan, membosankan, sukar, menimbulkan frustrasi, kompetitif berbagai hal (betapa berat untuk penuh perhatian). Oleh karena Anda hanya akan melelahkan dan merintangi diri sendiri.

Alih-alih, pikirkan betapa bermaknanya itu. Pikirkan manfaat apa saja yang diperoleh dari praktik.[55]

Pikiran-pikiran negatif merintangi, mereka adalah *Mara*, kotoran batin yang mencoba menghentikan Anda dari usaha Anda.

---

[54] Sudut pandang lain: “Bila kita berlatih, kita tidak memberikan arah ke mana pun juga, dan dari situ mengamati apa yang terjadi.”
[55] Sudut pandang lain: “Jangan memikirkan manfaat maupun kerugian dari latihan.”

Setiap bentuk pikiran yang membuat batin Anda tidak nyaman, tidak bahagia, lelah, berkecil hati, jelas adalah kotoran batin.

Jadi, pertanyakan selalu ide-ide Anda.

*** ITULAH SOLUSINYA

Bila Anda bermeditasi di dalam retret, Anda berada di bawah bayangan, di dalam kesejukan, tetapi Anda tidak menyadarinya. Hanya apabila Anda pergi ke luar, ke terik matahari, baru Anda melihat betapa bermanfaat, tidak membosankan, tidak sukar berada di bawah bayangan, dan betapa sukar sekarang berada di bawah panas matahari.

Jangan berpikir, mencoba menemukan solusi bagi masalah-masalah Anda. Rileks, biarkan batin menjadi jernih dan rileks lagi, dan Anda akan melihat dengan jelas. Itulah solusinya.

Jika Anda berpikir, itu bukan 'seperti apa adanya'. Anda menciptakan sesuatu.

Di dalam realitas terakhir, terdapat konsekuensi konseptual, misalnya jika Anda membunuh seseorang, Anda akan menderita konsekuensi segala macam yang datang bersama perbuatan itu.

Dalam praktik, perlu waktu tiga puluh sampai empat puluh lima hari agar *samādhi* mencapai perkembangan penuh.

Kehidupan Anda adalah cerminan dari batin Anda.

Yang memberi makna pada kehidupan kita adalah kearifan.

Anda harus memiliki keberanian untuk sekadar hidup bersama diri sendiri.

Amatilah betapa *kilesa* muncul terus-menerus di dalam batin. *Citta* bisa *kusala*/baik atau *akusala*/tak baik. Itu bukan *kusala* Anda atau *akusala* Anda.[56]

Apa pun yang terasa baik atau buruk, seperti dalam melihat, mendengar, mencium, mengecap, menyentuh dan berpikir dan keadaan batin Anda saling berhubungan dan berkaitan. Jangan mengabaikan hubungan yang ada.

Jangan bertindak dengan batin yang goncang dan kabur. Itu selalu menyebabkan Anda berbuat kesalahan.

Kembangkan keseimbangan terhadap semua fenomena. Dengan tidak bereaksi, tidak melibatkan diri, amati saja.

Periksalah terus, apakah batin murni, bersih, atau tidak? Sangat penting dan bermanfaat untuk melihat keadaan batin dengan jelas. Jika itu tidak murni, **Anda harus bekerja** untuk memurnikannya.[57]

Bila *sati-samādhi* tidak begitu kuat, dan Anda memandang kepada batin, maka batin mengembara. Meditasi tidak lama dan tidak mendalam. Itu adalah sadar/eling dari saat-ke-saat.

---

[56] Sudut pandang lain: "*Kilesa* adalah Anda. *Citta*, entah *kusala* entah *akusala*, adalah Anda."

[57] Sudut pandang lain: "Bila batin tidak murni, Anda cukup menyadarinya sepenuhnya; sadar/eling itu sendiri cukup untuk mentransformasikan batin."

Siapakah yang bermeditasi? Serangkaian kesadaran!
Siapakah yang mengalami? Bentukan-bentukan batin (*saṇkhāra*)!
Meditasi berlangsung dengan sendirinya, tiada siapa pun yang bermeditasi.[58]

Waspadalah terhadap si penafsir di dalam batin! Anda menafsir, Anda bereaksi, Anda menafsir, Anda bereaksi!

Tetapi, jika Anda tidak menafsir, Anda berhenti bereaksi. Jadi, lakukan itu untuk waktu lama, sampai Anda berhenti menafsir dan berhenti bereaksi. Maka Anda melihat apa yang sesungguhnya ada di sana.

Kearifan bukanlah Anda; itu sekadar fungsi batin.

Ruang yang jelas tercipta di antara objek dan 'batin yang mengamati'. Itulah seharusnya yang terlihat dalam praktik ini.

Perhatikan bahwa "Aku pemeditasi yang lebih baik dari orang lain", batin, itu sangat berbahaya.

Ada orang berjalan, ada orang bicara, di sini terlalu bising, begitu banyak mobil berseliweran, apa yang harus kulakukan? Segala macam pikiran muncul dalam batin Anda. Jadi, waspadalah terhadap pikiran-pikiran yang bermunculan dalam batin Anda, dan bahwa Anda terus menafsir dan memberi komentar. Ketahuilah saja, bahwa **oleh karena** ada suara itu maka **ada** perasaan. Bila Anda lebih sadar/eling akan reaksi-reaksi Anda, mereka akan semakin berkurang.

---

[58] Ini adalah konsep/pikiran teoretis yang berasal dari *paramattha*; tetapi di dalam kesadaran orang biasa (*puthujjana*), yang bermeditasi dan yang mengalami adalah 'aku'.

Setelah beberapa waktu, ketika Anda menjadi sadar/eling bahwa Anda menafsir dan bereaksi, maka penafsiran dan reaksi berhenti.

Ketika kita berhenti menafsir dan bereaksi, kita mengalami sesuatu yang baru. **Bukan bepikir**.

Sekadar menyadari itu.

Segala sesuatu tidak lagi mempunyai identitas.

Jadi, bila Anda berhenti berpikir, Anda sekadar menyentuhnya.

Anda tidak bisa menggenggam apa pun lagi. Itu menjadi sangat licin dan samar-samar, dan seharusnya begitulah sesungguhnya.

Bila Anda berhenti mengembara, Anda bisa sadar/eling akan pikiran itu, menyukai atau tak-menyukai. Itu adalah tafsiran kita, kita terkondisi untuk menyukai atau tak-menyukai sesuatu. Jadi itu keterkondisian kita.

Yang penting adalah jangan bereaksi terlalu banyak. Tetapi juga jangan mencoba tidak bereaksi terlalu banyak!

Jadi, jika Anda mencium suatu bau, Anda sekadar sadar/eling akan itu, oleh karena bau itu terdapat kesadaran ini.

Jadi, ada objek dan landasan indera dan kesadaran. Anda bisa sadar/eling akan ketiganya di dalam meditasi Anda, tetapi menyadari satu saja sudah cukup.

Bila Anda mengganti objek, jangan memikirkannya. Itu cara batin memandang pada pengalaman yang membuat berbagai hal terasa baik atau buruk.

Sukacita sangat dekat dengan minat. Jika Anda mempunyai minat, Anda mempunyai sukacita.

Amati keserakahan dan keinginan Anda sebagai proses mental yang muncul dan lenyap tanpa mendukungnya dengan sebuah ‘aku’.[59]

Keinginan kita tidak terbatas, tetapi yang kita perlukan untuk berbahagia adalah sangat sedikit.

Amati kelenyapan itu terus-menerus; jika Anda mengamati kelenyapan, Anda mengembangkan kesadaran yang lebih tajam.

Jika Anda perlu menjaga kewaspadaan, perhatikanlah dua fenomena (objek). Jika terlalu banyak objek datang dan menerpa medan kesadaran, dan batin tidak mampu menangani dan menjadi goncang (melihat, mendengar, sensasi tubuh) dan Anda mengalami merosotnya kejernihan, maka cobalah membatasi objek. Beradalah bersama satu atau dua objek saja.

Bisakah Anda melihat batin yang mengamati timbul dan lenyap?

Satu-satunya jalan untuk mengatasi *saṃsāra* dan menjadi bebas adalah dengan mengamati proses mental dan jasmani ini. Sepenuhnya. Jagalah *sīla* Anda, murnikan pandangan Anda. **Itulah satu-satunya jalan**.

Mengapa Anda membutuhkan lebih banyak-begitu banyak pengetahuan? Maka Anda tidak sungguh-sungguh mengembangkan aspek emosional, spiritual dan psikologis.

Pengenalan diri-perhatian penuh: Anda belajar semakin banyak tentang diri Anda, tentang batin dan badan, betapa

[59] Sudut pandang lain: “Amati keserakahan dan keinginan Anda sebagai proses mental yang muncul dan lenyap dan membentuk ‘aku’.”

mereka berkaitan satu sama lain, betapa segala sesuatu mempengaruhi batin dan badan dan segala sesuatu sepanjang masa.

Anda melihat, Anda mendengar, Anda menyentuh, Anda mencium, Anda mengecap, Anda berpikir. Itu mempengaruhi badan dan batin Anda. Setiap relasi satu sama lain mempengaruhi akan mempengaruhi badan dan batin Anda. Tergantung pada seberapa sehat semua itu, itu akan berpengaruh pada dunia di sekitar kita.

Anda harus waspada secara teliti betapa Anda mempengaruhi orang lain dengan cara apa pun. Apa pun yang Anda lakukan, apa pun yang Anda katakan, **bagaimana itu mempengaruhi orang dan lingkungan?**

Juga terserap dengan penuh perhatian dalam sesuatu, dalam kegiatan apa pun (seperti melihat matahari terbenam) adalah sebentuk meditasi.

Jangan mencipta. Jika Anda mencipta di dalam *vipassanā*, itu sangat berbahaya.

Sadarlah akan batin yang menyukai dan yang tak-menyukai ketika Anda berpikir.

Pandanglah untuk mengetahui batin yang mengalami objek-objek batin dan mengetahui batin yang terpisah dari objek-objek batin. Melihatkah Anda perbedaannya?

*** PERHATIAN-PENUH SAJA CUKUP

Masalah pokok adalah apakah sadar/eling ada atau tidak. Bukan objek.

Amati saja: adakah tahu atau tak-tahu, batin terkumpul atau batin terpecah belah?

Semua teknik ini dapat digabungkan dan digunakan, semuanya dalam satu meditasi duduk, jika itu membantu untuk menjaga perhatian agar tetap mengalir.

Anda tidak memerlukan bantuan *samatha-ānāpānasati* dsb untuk menunjang konsentrasi Anda. **Perhatian-penuh saja cukup**.

Anda dapat tetap sederhana ketika menangani rintangan-rintangan batin. **Hancurkan saja!** Dengan sinar Super-Perhatian-Penuh!

Usahakan membaca dan menulis sedikit mungkin, dan lakukan dengan penuh perhatian; kalau tidak, ia akan mengganggu momentum meditasi.

Jika Anda sudah lelah, motivasi dalam praktik Anda tidak baik lagi. Periksalah itu. Ketegangan mungkin ada di balik itu.

Saat kini: Itulah yang kita lakukan di sini. Jika Anda berlatih seperti itu, segala sesuatu akan terungkap kepada Anda, oleh karena segala sesuatu berada pada saat kini. *Nibbāna* berada pada saat kini!

Kesadaran adalah energi.

Setiap pikiran adalah batin yang berbeda.

Amati saja; jangan berkelahi.

Batin tidak perlu tegang, oleh karena objek tegang atau apa pun. Batin mengamati dengan tenang. (Sesungguhnya ketegangan hanya bisa dirasakan di dalam batin; ketegangan berada di dalam batin, tetapi 'batin yang mengamati' bisa rileks.)

Penting untuk memahami hakikat kotoran batin, bukan menghindarinya. Amati ia berlalu.

Sekalipun Anda mungkin tengah mengamati konsep, dan kotoran batin muncul, amati kotoran batin. Oleh karena bila Anda mengetahui hakikat suatu kotoran batin, maka ia menjadi *paramatttha*.

Persis seperti ketika Anda mengamati proses pikiran Anda. Itu cuma pikiran lagi. Itu cuma kotoran batin lagi. Kotoran batin bukan Anda atau milik Anda.[60]

Mereka sekadar berlalu, seperti pikiran dan sensasi.

Hanya karena Anda mengetahuinya bukan berarti bahwa Anda memilikinya juga!

Maka Anda akan memahami, Anda tidak perlu bertindak terhadap mereka.

Jadikan mereka objek pengamatan Anda. Itu saja. Lepaskan mereka.

Tidak peduli betapa mereka bersolek secara menggiur-kan bagi Anda.

Jagalah jarak pengamatan antara Anda dan mereka.[61]

Jadi, bila Anda mengamati sebuah kotoran batin muncul, jangan berada bersama batin yang mengidentifikasi dan

---

[60] Sudut pandang lain: “Kotoran batin adalah Anda, dan mereka akan lenyap bersama lenyapnya Anda.”

[61] Uraian penulis mulai dari sini sampai dua paragraf berikut mudah menimbulkan salah paham apabila *kilesa* masih dipandang sebagai “kotoran batin” yang harus dilenyapkan. Kilesa harus dipandang sama dengan bentuk-bentuk batin yang lain, bahkan sama dengan bentuk-bentuk batin yang luhur, sebagai manifestasi dari ‘aku’. Bentuk-bentuk batin apa saja pada akhirnya harus lenyap, bersama dengan lenyapnya ‘aku’.

yang panik, melainkan batin yang tahu tentang itu dan adalah *paramattha*.

Beradalah bersama batin itu. Dengan berbuat demikian, Anda tidak mengidentifikasi dan Anda menolak *kilesa*/kotoran batin pada saat yang sama.

Bila Anda berpikir disertai kesadaran, dan Anda terpisah dari pikiran, itulah berlatih, itulah perhatian-penuh. Tetapi lebih baik lagi, membuat batin terbiasa mengamati *paramattha* dan bukan konsep.

Buatlah ia sadar/eling akan konsep. Tidak apa-apa mengetahui Anda tengah berpikir, tetapi jangan terlibat.

Bila Anda kembali dari keadaan tidak ingat, jangan mencari objek, carilah sadar/eling.

Di mana sadar? Berjalanlah dari situ. Apa yang disadarinya? Bagaimana rasanya?

Tidak apa-apa berada bersama satu objek saja untuk beberapa lama, mungkin untuk sekadar istirahat sebentar. Dan Anda bisa berada bersama satu objek selama seluruh sesi, jika Anda mau selama Anda sadar/eling melihat muncul dan lenyapnya.

*** TRANSFORMATOR

Di dalam praktik *satipaṭṭhāna*, juga terdapat *jhāna*. Ini adalah tingkatan-tingkatan keterserapan ke dalam pengamatan penuh perhatian dari saat ke saat, yang membawa pada keadaaan penuh perhatian dan konsentrasi yang amat kuat, yang dikenal sebagai *vipassanā jhāna*. Tiada pikiran, tiada rintangan batin, tiada *kilesa* bisa mengganggu batin sekarang. Ini adalah pengalaman yang

sama sekali baru dan sebuah latihan baru. Menyingsingnya suatu dunia baru …

*

Kesulitan ganda.
Dua realitas, konvensional dan mutlak/*paramattha*.
Menyakitkan … pada saat yang sama!

Saat demi saat … Jam demi jam … Hari demi hari …
Dan tidak pernah sesaat pun terpisah dari …

Sakit, kelapukan dan kematian!

"Oleh karena 'muncul dan lenyap' mulai pada tingkat ini, Anda cenderung terlanda oleh perasaan cemas, tak enak, stres dan bahkan ketakutan, dan sebagainya.

"Tetapi tidak harus demikian; hanya jika Anda mengidentifikasi dengan fenomena pengalaman, dan Anda mengira terdapat sebuah 'Anda' di situ, maka itu akan terjadi.[62]

"Tetapi jika Anda tidak mengidentifikasi, jika Anda bisa melihat bahwa fenomena ini bukan-pribadi, ceritanya menjadi lain. Amati saja, **tanpa berpikir**."

Segala sesuatu terus-menerus runtuh … !

---

[62] Kita semua, orang biasa (*puthujjana*), selalu mengidentifikasikan peristiwa badan & batin ini dengan 'aku', dan oleh karena itu menderita. Seluruh fenomana badan & batin ini harus runtuh bersama dengan 'aku', di dalam *vipassanā*.

Tidak ada suatu "Tuhan Pencipta". Semua ini bukan ciptaan suatu sosok pribadi.

Sekadar fenomena alamiah sesuai Hukum dan Tertib Kecerdasan Semesta.

Tentu saja Anda menjadi sedikit lelah dan mual dan capai karena intensitas muncul dan lenyap, tetapi Anda tidak boleh kehilangan pengamatan akan itu. Jangan sekali-kali.

"*Kilesa* akan segera menyerang sementara *paññā*/ kearifan melemah, oleh karena gagal mengamati ketidak-kekalan fenomena yang tanpa henti dan menciptakan kesenjangan di dalam praktik.

"Ini bukan waktu untuk berhenti mengamati 'muncul dan lenyap', betapa pun Anda mual karena itu."

Kita … tidak hidup, kita meninggal!

"Satu-satunya jalan menangani proses badan dan batin adalah memandangnya lebih dekat lagi."

Tidak ada yang nyata … Tanpa makna …
Delusi … Tiada pengendali …

*

Mungkin pula terjadi, bahwa ketika Anda bermeditasi duduk, Anda mungkin merasa seperti Anda berada di tempat lain, yang bukan di tempat Anda duduk—kehilangan rasa tempat. Dan bahwa Anda berada dalam waktu lain dan bukan pada waktu itu—kehilangan rasa waktu.

Ini terjadi karena waktu dan ruang adalah konsep. Konsep mulai runtuh pada tahap meditasi ini. Pada akhirnya

realitas menjadi begitu nyata sehingga ia bersinar menembus konsep. Anda berkontak dengan **‘yang tanpa konsep’** …

Selamat datang …

Ke dunia fenomena yang runtuh … Negeri ‘muncul dan lenyap’ seketika. Pada saat Anda sadar akan suatu objek, ia mulai runtuh … lenyap.

Semua pengalaman di sini, kehilangan makna sama sekali. Dan tak ada yang bisa dimiliki atau diperoleh. Oleh karena apa pun pengalaman itu, lenyap bersama kesadaran yang mengetahuinya segera setelah Anda mengetahuinya.

Sekadar fenomena.

Karena sifatnya yang demikian, entah itu pengalaman tubuh atau batin, itu tidak mungkin dimiliki olehku atau oleh siapa pun, itu tidak mungkin adalah aku atau siapa pun, itu tidak mungkin diciptakan olehku atau oleh siapa pun.

Sekadar fenomena.

*

Berhadapan muka dengan Realitas Terakhir dan … bebas konsep!

Begitu jauh, namun begitu dekat.

“Bila Anda memahami diri Anda sendiri, Anda akan memahami segala sesuatu.”

Tiada lagi laki dan perempuan, tiada umat manusia, tiada binatang, tiada burung, tiada ular, tiada serangga, tiada ikan, tiada pohon, tiada awan, tiada baik dan buruk, tiada

waktu, tiada tempat, tiada alam semesta! Tiada ‘perbatasan’ di antaranya. Semua Satu. Satu hakikat.

Sekadar fenomena.

Mempunyai batin berbeda, berada di dunia berbeda!

… Batin ini tidak sama lagi
… Dunia ini tidak sama lagi.

Sebab dan kondisi, oleh karena sebab dan kondisi, menghasilkan sebab dan kondisi!

Karma … Kemungkinan dan Perubahan …

Duduk di belakang kendali!

Menyingsingnya Teror jenis baru …

Hanya ada satu jalan yang harus ditempuh sekarang. Keluar dari delusi. Keluar dari derita. Keluar dari *saṃsāra*.

*

“Jadi, sekarang Anda telah mampu melihat jelas dan tanpa keraguan lagi apa adanya Anda. Dan oleh karena itu, Anda bisa melihat ke mana Anda pergi.

“Bila Anda dapat sungguh-sungguh menembus dan memahami fenomena secara ini, Anda bisa memahami apa Anda di dalam seluruh kehidupan Anda yang lampau dan apa Anda dalam seluruh kehidupan Anda yang akan datang!”

Sekadar fenomena.

Dan semua itu derita.

Jadi kita mulai memandang ke dalam batin dan badan ini untuk memahami hakikatnya, dan kita mendapati bahwa … Kita tidak ada … Tidak pernah ada!

Segala sesuatu menjadi sangat jelas bagi Anda sekarang.

"Efek dari 'keseimbangan batin', keadaan praktik yang 'otomatis', bahagia dan tanpa usaha, di dalam badan dan batin ini, sangat menggiurkan. Tetapi jangan punya harapan apa pun, jangan coba campur tangan, biarkan mereka terjadi tanpa dimanipulasi, tanpa terlibat, tanpa melekat. Biarkan itu berlangsung secara alamiah.

"Orang yang tahu bagaimana menangani situasi seperti ini bisa mengalaminya untuk waktu yang lama. Anda lakukan saja latihan Anda.

"Ya, Anda mungkin berkata, tidak ada yang perlu diharapkan dalam kehidupan, dan Anda bisa melihatnya dengan sangat jelas. Anda tahu sendiri tentang badan dan batin sekarang. Tetapi Anda tidak merasa tak-bahagia atau terganggu oleh karenanya. Anda merasa baik-baik saja. Itu disebabkan karena batin Anda sekarang seimbang. Teruslah berlatih seperti ini, dan Anda akan mencapai *nibbāna*!

"Yah, ketika Anda pergi ke ruang makan dan duduk makan atau berbicara kepada seseorang atau melakukan sesuatu di luar meditasi formal, Anda mendapati bahwa batin Anda masih 'secara otomatis memerhatikan tanpa henti'! Dan badan Anda mengambang dan merasakan seperti ketika Anda melakukan meditasi duduk! Itulah **kekuatan momentum** pada tahap latihan ini!"

Yang kita alami sekarang adalah suatu kejernihan batin yang amat istimewa. Perhatian-penuh amat kuat dan tidak bisa dilepaskan bahkan seandainya Anda mau melepaskan.

Ia melekat seperti lem! Anda ingin berada seperti itu selamanya!

Tentang keseimbangan batin: pada tahap ini Anda mengalami segala sesuatu, tetapi Anda tidak terpengaruh oleh apa pun, Anda tidak melekat pada apa yang Anda ketahui.

"Ketika efek keseimbangan batin mulai mereda, jangan panik! Itulah yang terburuk yang bisa Anda lakukan. Biarkan ia mengambil jalannya yang alamiah. Ia mungkin datang kembali jika Anda tidak menciptakan ketegangan dan tidak terlibat secara emosional. Jadi jangan khawatir. Pada saat Anda menginginkan, Anda mematikan semua peluang."

"Jadi, setelah beberapa hari, keseimbangan batin mereda. Akhirnya ia lenyap dan *sati-samādhi* Anda tidak 'otomatis dan fantastik' lagi, dan Anda harus mulai bersusah-payah dan berjuang lagi!

Jangan terkejut! **Itu OK saja!**

"Tidak perlu mencoba memperoleh *sati-samādhi* yang kuat, tidak perlu mencoba mencapai suatu 'tingkat praktik' tertentu. **Periksalah sikap** (menginginkan, melekat, mengharap).

"*Kilesa* dapat menghilangkan praktik Anda. Beradalah bersama saat itu, penuh perhatian, mengamati tanpa terlibat.

"Momentumnya masih ada di situ. Jangan minta apa pun. Pada saat Anda mulai menginginkan dan mengharap Anda merintangi praktik dan Anda tegang dan lelah sendiri.

**Mulailah lagi, mulailah dari sedikit,
sabarlah, jangan berharap.**

Lakukan saja!

“Batin tanpa usaha dalam meditasi menjadi tumpul.[63] Jangan lepaskan perhatian karena Anda mengira bahwa Anda mungkin memfokus terlalu keras.

Semua kemajuan dalam meditasi datang dari ketrampilan.

“Jagalah agar batin berlanjut, selalu sadar akan sesuatu, jangan berhenti, dan ketika ada yang tak beres dalam meditasi atau di luar meditasi …

Terimalah! Semua itu bagian darinya. Rileks!”

Inilah praktik yang nyaman!

Mulailah lagi!

Periksa ketegangan! Seimbangkan batin!

Periksa sikap!

Berharap! Ingin!

Jangan mencipta! Jangan bereaksi!

Lakukan saja!

[63] ‘Batin tanpa usaha’ adalah batin yang terlalu santai, tidak memiliki kesadaran/keelingan, tidak menyadari timbul & lenyapnya fenomena badan & batin dari saat ke saat.

BAGIAN KEDUA

YANG TIDAK-MATI ADA DI-DALAM

TERUS BERJALAN

Tahun 2002 bukanlah tahun penuh kenangan di Dhamma Sukha Tawya. Sayādaw yang baik itu tampak jelas menjelang saat-saat terakhir beliau, dan pengaruh-pengaruh baru jelas mulai mengubah tempat itu hingga tak dapat dikenali lagi. Tidak ada apa pun di dunia fenomena ini yang tetap sama lebih dari sesaat, dan segala sesuatu pasti akan berubah. Shwe U Min Sayādaw meninggal dunia dengan tenang pada 20 November pada usia delapan puluh sembilan tahun …

MEMPRAKTIKKAN DHAMMĀNUPASSANĀ DAN MAHĀSATI

DI SUATU TEMPAT DI HUTAN THAILAND *VASSA* 2003

*** BEBAS DARI KEGELAPAN

… Sang Buddha berkata bahwa jika kita terus-menerus berlatih dengan rajin, praktik sederhana Satipatthana ini akan membawa kita langsung pada akhir derita. Dan ini bisa dicapai oleh kita semua. Tetapi ia juga berkata, jangan percaya kepada saya, mari buktikan sendiri … Jadi kita terus berlatih …

Kesadaran bukan sesuatu yang terpisah dari objek, oleh karena ia tidak bisa muncul terpisah dari objek, dan objek bukan sesuatu yang terpisah dari kesadaran oleh karena ia tidak bisa muncul terpisah dari kesadaran.

Inilah pengalaman kita dalam praktik sejauh ini, dan itu adalah hukum alam fenomena sebagaimana kita ketahui.

Namun, selagi kita terus berkontemplasi atas fenomena badan dan batin, kita memperoleh pengalaman baru yang di situ hukum universal ini tampak tidak berlaku lagi.

Ini bukan sesuatu yang mudah disampaikan dengan kata-kata dengan jelas, oleh karena tidak ada kata-kata yang bisa menjelaskan keadaan ini.

Tetapi mungkin itu bisa memberikan kepada pembaca suatu ide tertentu bila digambarkan sebagai terjadinya pemisahan antara fenomena. Ketika orang sadar sempurna akan kemunculan dan kelenyapan tanpa henti dari fenomena pengalaman—sekadar mengikuti jalannya sendiri dan alamiah—tetapi kesadaran yang biasanya muncul dan lenyap bersama mereka tidak ada di situ.

Tetapi alih-alih, ia diam dan terpisah dari fenomena sementara mereka timbul dan lenyap dengan sangat cepat, terpisah, dan berada pada suatu jarak.

Sekadar benda asing, tidak termasuk mana pun.
Dan sadar yang tahu dan melihat semua itu tidak disebabkan atau didukung dengan cara apa pun oleh objek-objek ini atau oleh apa pun juga.
Tetapi itu tidak terkondisi.
Suatu keadaan sadar, di luar kemunculan dan kelenyapan!

Pada saat itu muncul suatu pemahaman yang sama sekali tak dapat dimungkiri. Bahwa proses muncul dan lenyapnya fenomena, yang bersamanya membawa serta—yang adalah—semua kotoran batin, ketidaksadaran, proses berpikir, delusi, ketegangan jiwa dan semua penderitaan yang memenjarakan dan menyiksa kita begitu lama, sama sekali bukan milik kita, aku atau untukku, diri atau bagian dari diri.

Melainkan suatu proses yang sepenuhnya terpisah, tanpa substansi apa pun, di luar kendali siapa pun, bebas, muncul di kejauhan dan berjalan sendiri dan sama sekali tak bersangkut-paut dengan kita atau siapa pun sedikit pun.

Pengidentifikasian dengan proses batiniah, kesadaran indera dan perasaan sudah mati!

Proses yang jelas dan sungguh terlihat sebagai bukan aku atau untukku, tetapi hanya sekadar seperti mimpi buruk begitu kita terbangun. Diri sebagaimana kita kenal tidak ada.

Inilah saat ketika orang untuk pertama kali menikmati kebebasan total dari *lobha*, *dosa* dan *moha*, dan seluruh proses muncul dan lenyapnya fenomena. Dan ini memunculkan suatu sensasi yang sama sekali tak pernah dialami sebelumnya. Sama sekali tak dapat diungkapkan, tanpa nama dan pasti bukan dari dunia ini.

Pada awalnya dirasakan untuk sesaat sebagai sentuhan dari sebuah titik kecil di tengah perut lalu lenyap; lalu berangsur-angsur meluas dari titik itu dan mengambil alih seluruh tubuh, suatu sensasi muncul yang tanpa diragukan lagi adalah tiada lain dari citarasa *nibbāna*!

Tiada apa pun yang pernah kita alami—atau bahkan kita mimpikan sebelumnya—secara alamiah atau buatan atau melalui praktik meditasi, seperti kenikmatan, ketenangan, kebahagiaan yang kasar atau halus—atau jika kita gabungkan semua itu menjadi satu lalu kita tambahkan sesuatu yang bisa kita bayangkan dalam hal keenakan segala macam dan bahkan diintensifkan—bisa menjadi lebih dari seonggok kotoran yang menyakitkan dibandingkan dengan pengalaman yang luar biasa ini.

Inilah Kebebasan sejati!

Akhirnya, inilah Kedamaian sejati!
Inilah Cinta sejati!
Rasa lega luar biasa—
bebas dari penjara—
terlepas dari jerat—
berton-ton beban lepas dari dada.

Semua itu hanyalah mimpi buruk![64]

(Kebebasan, Kedamaian dan Cinta Sejati di sini berarti bahwa sifat-sifat ini berada di luar persepsi manusiawi, bukan sebagai produk konflik.)

Jadi, pada tingkat ini bukan taraf detail dari ketidakkekalan dan artifisialitas yang dapat diamati tentang fenomena pengalaman, melainkan fakta sederhana bahwa **mereka bukan kita atau bagian dari kita dengan cara apa pun!**

Hakikat fenomena pengalaman yang sementara, merupakan penderitaan dan bukan pribadi adalah yang membuat pemisahan dari mereka merupakan peristiwa yang paling membebaskan dan membahagiakan.

Di sekitar saat ini, kalau tidak lebih dulu, muncul suatu batin yang hening dan murni secara nyata. **Jangan** lewatkan batin itu. Pupuklah dan peliharalah dia. Tanpa memaksakan apa pun beradalah bersama batin itu dan amati sifat-sifatnya.

Terkondisi oleh apakah dia?!

---

[64] Bagian Kedua ini mencerminkan luapan emosi seorang yogi yang baru mengalami pencerahan/pembebasan tertinggi. Pada akhirnya kelak, segala sesuatu, yang di luar maupun di dalam, akan kembali menjadi seperti biasa, seperti tidak terjadi apa-apa, kecuali dukkha yang sudah lenyap.

Tercipta dari apakah dia?!

Kita tidak boleh memaksakan batin ini muncul. Ia tidak bisa dipaksa atau dikendalikan. Jika Anda mencoba memaksanya—dengan menekan pikiran misalnya—ketegangan akan muncul dan belakangan terwujud sebagai masalah pernapasan. Kita hanya bisa berlatih dengan sabar sampai ia mengungkapkan dirinya kepada kita.

Batin ini bukanlah keadaan yang tercipta,
bukan keadaan yang tercapai.
Ia selalu keadaan yang alamiah.
Tanpa upaya dan selalu ada.

Tidak terdapat kedalaman di dalam batin hening yang tercipta.

Jadi kita sekarang tahu apa yang bukan kita.
Dan begitu kita tahu apa
yang bukan kita, pada saat yang sama
kita melihat dan kita tahu siapa …
kita sesungguhnya![65]

Maka secara otomatis kita tahu apakah yang bukan makhluk-makhluk lain dan apakah makhluk-makhluk lain itu!

Dan kita semua satu dan sama,[66]
tetapi kita tidak tahu itu!
Oleh karena di dalam Kebenaran
tidak terdapat keterpecahan, tiada
keterpisahan!

---

[65] Perspektif lain dari pernyataan ini dapat diungkapkan sebagai berikut: “Jadi kita sekarang tahu apa yang ada ketika kita tidak ada lagi …”

[66] “Yang ada hanyalah Itu.”

Ketika kita memahami diri kita, ketika kita bisa melihat apa yang terbentuk, hanya di situ apa yang tak-terbentuk dapat dilihat. Mula-mula kita harus mampu melihat apa yang palsu. Begitu kita melihat yang palsu, maka kita akan mengetahui **Apa yang Benar**.

*

Kita memahami bahwa semua pengalaman hanyalah sekadar kegiatan sementara dari badan & batin. Dan bahwa yang tak-tercipta, yang tak-terkondisi adalah kekal dan tak berubah.

Tetapi pemahaman ini bukan muncul dari pemikiran atau dengan cara hipnosis-diri dengan mengulang kata-kata.

Itu adalah pencerahan menakjubkan yang terungkap kepada kita dengan cara yang amat istimewa dan mendadak.

Penderitaan tidak tampak sama lagi oleh karena kita telah melihat tanpa keraguan bahwa itu jelas sesungguhnya bukan milik kita.[67] Penderitaan bukan milik siapa pun, tetapi kita telah mengadopsinya karena kita tidak tahu siapa kita sebenarnya. Pintu penjara sudah terbuka dan kita tidak terpenjara lebih lama lagi!

Kebahagiaan duniawi terungkap sebagai asing dan tidak berguna!

Dapat terlihat dan dipahami sungguh-sungguh bahwa tiadanya keterkondisian adalah *nibbāna*. Sesederhana itu.

[67] Penderitaan lenyap oleh karena tidak ada lagi kelekatan kepada aku, kelekatan kepada badan & batin ini.

Bagi mereka yang bertanya, siapa atau apa yang mencapai *nibbāna*, saya harap ini memberikan suatu ide bagaimana cara mendekati pertanyaan mereka.

Jadi, dari manakah datangnya yang tak terkondisi? Apakah itu produk *sīla*, konsentrasi dan perhatian penuh atau halusinasi?

Tentu praktik *satipaṭṭhāna* merupakan jalan menuju ke situ. Tetapi itu bukan sesuatu yang terletak 'di luar sana'. Melainkan terletak di-dalam dan tidak aktif di dalam setiap dan semua makhluk hidup dan tidak di luar kita.

Yang Bebas dari Kematian (tidak mati) ada di-dalam. Hakikat kita yang sejati.[68]

Ketika ia tidak terselubungi oleh delusi dan kotoran batin, dan setiap orang bisa mengalaminya.

Nibbāna tidak terpisah dari kita sesaat pun![69]

Jadi inilah sebabnya mengapa kita berlatih. Untuk mencapai akhir derita, kebebasan sejati, dan jelas itu patut dicapai.

Dan sebuah kata singkat bagi mereka yang 'merasa tahu', yang terlalu cepat memuji diri dan menyalahkan dan merendahkan pengalaman orang lain: Saya tidak mencari …pengikut!

Atau mencari apa pun. Carilah sendiri jika Anda mau. **Dan pertahankan jarak.**[70]

---

[68] "Hakikat yang ada ketika kita tidak ada lagi."
[69] "… namun tidak terlihat selama kita masih ada."
[70] Lihat catatan kaki 60 halaman 120.

*** DERITA TIDAK ADA!

Nah, praktik tidak pernah berakhir sampai napas kita yang terakhir; jadi kita terus melanjutkannya. Maka kita mendapati bahwa berbagai hal tidak lagi seperti biasanya kita lihat. Terdapat kedamaian yang istimewa, sikap tidak terlibat, rasa lega yang besar, dan kebahagiaan yang selalu ada. Tidak berminat pada hal-hal duniawi dan tidak terjangkau oleh mereka yang duniawi. Seperti jaring keselamatan besar yang akan menampung Anda setiap kali Anda jatuh!

Penderitaan jauh lebih dapat ditanggungkan, dan minat, semangat, serta iman dalam praktik sekarang muncul, seperti juga keseimbangan, dan Jalan itu masih tetap ditempuh.

Jelas masih jauh harus ditempuh sebelum sampai pada akhir perjalanan, dan ada banyak peluang bagi realisasi. Sekali-sekali diperoleh pengalaman yang menakjubkan, tetapi di atas segalanya kita sekarang berada di Rumah.[71] Dan tidak lagi gelisah mencari.

Maka tibalah saat ketika pemahaman akan batin kita sendiri sampai pada taraf tertentu mengungkapkan beberapa hal yang amat penting.

Juga secara mendadak, terjadi keterpisahan antara fenomena pengalaman dan keadaan sadar, yang memungkinkan melihat jernih ke dalam hakikat batin. Dan apa yang kita lihat, yang menakjubkan adalah … **derita tidak ada lagi**!

Tetapi itu tercipta oleh batin.

---

[71] Tidak ada lagi pengembaraan dan pencarian.

Batin menciptakan deritanya sendiri! Dan sekali kita mampu menangkap basah batin, dan dengan tindakan itu, melakukan itu, kita secara otomatis bebas dari derita itu!

Lagi-lagi kata-kata tidak bisa mengungkapkannya, tidak bisa menjelaskannya. Derita tidak sungguh-sungguh ada, melainkan merupakan buatan, bentukan oleh batin sendiri. Tetapi biasanya kita tidak bisa melihatnya, oleh karena kita tidak bisa melihat sumber/asal mula batin!

Yang benar adalah bahwa di dalam Realitas tidak ada masalah sama sekali. Oleh karena seluruh alam yang relatif tidaklah nyata! Itu tidak mempunyai landasan sama sekali. Itu sebuah mitos, seperti diri sebuah mitos. Tetapi itu direkayasa oleh batin. Dan apa yang terletak di luar ciptaan batin hanyalah Cinta Tak-Terbatas dan Bukan-Derita.

Sekarang pembuat derita telah terlihat dan kita tidak lagi bisa terkelabui oleh permainan itu lagi. Batin tidak bisa membuat kita menderita lagi.[72]

Pada titik ini batin berubah lagi dan mengalami transformasi tanpa dapat kembali lagi.

Inilah pembebasan sejati melalui kearifan!

*

Suatu perasaan keseimbangan yang mengalir penuh kebahagiaan menakjubkan mengikuti pencerahan ini, yang berlangsung dua-tiga hari atau lebih, yang di situ batin secara otomatis menangkap dan menolak semua upaya dari

[72] Derita berakhir karena aku tidak ada lagi, tidak ada lagi kelekatan aku/diri kepada badan & batin ini.

‘batin mencipta’ untuk menimbulkan penderitaan. Sekalipun upaya ini hanya sedikit. Sementara batin tetap hening seimbang dan damai sendirian sepanjang hari.

Setelah itu perasaan itu mereda, tetapi pengetahuan itu tetap ada, dan setiap kali batin mendapat kesempatan untuk menimbulkan penderitaan oleh karena ketaksadaran yang sekilas, kita tahu, dan begitu kita tahu, batin melepas, dan berakhir di situ.

Jadi ini menetap, batin tidak bisa kembali lagi kepada keadaannya seperti dulu. Dalam hal itu, **batin bukan lagi penguasa kita, melainkan telah terkuasai!**

Sebagian besar dari penderitaan kita telah lenyap, dan jelas bahwa *lobha, dosa* dan *moha* telah menjadi lemah sekali. Batin mengalami transformasi, bahagia, puas dan cemerlang.

Seluruh hidup kita berubah di sini oleh karena segala sesuatu berubah di bawah sinar baru ini, sungguh suatu saat yang sangat mencerahkan. Suatu belokan penting pada Jalan.

Betapa semua berubah!
Ada suatu realitas yang dikuasai perubahan dan suatu Realitas yang tidak dikuasai perubahan!

Suatu realitas yang tidak nyata, dan suatu Realita yang Nyata.

Dan tiada apa pun—entah menyenangkan atau tidak—bisa mengubahnya.

Keserakahan, kebencian dan kegelapan batin bukanlah Nyata. Mereka hanya kegiatan sementara dari batin.

Sekadar kondisi, bukan sifat dari hakikat kita yang sejati, melainkan datang dari luar.

Jika keserakahan, kebencian dan kegelapan batin nyata, kita tidak pernah bisa bebas dari cengkeramannya oleh karena Realitas tidak berubah!

Kita bisa berkata bahwa segala sesuatu terkendali dan bahagia, tetapi ini masih bukan akhir. Jadi praktik terus berlangsung sampai akhir, sampai *nibbāna* menetap!

Beberapa langkah lagi …

*

Pada titik ini perlu disampaikan keadaan-keadaan yang meliputi terjadinya pengalaman ini. Ini tidak terjadi, seperti Anda bayangkan, ketika ‘berupaya dengan amat kuat’, atau ketika ‘sangat sukar, menyakitkan, dan sangat intensif’, atau ketika didorong atau dipaksa … Dengan kata lain, ‘siksaan’ tidak berperan sama sekali di sini.

Tetapi keadaan itu muncul dari sekadar hidup penuh perhatian, berlatih dengan rajin dan terus-menerus di sebuah *kuti*, bebas dari ketegangan dan tekanan, di dalam keterasingan dan kedamaian hutan.

Tiada seorang pun dan tiada apa pun bisa memberi Anda apa yang sudah Anda punyai![73]

[73] Pernyataan ini berasal dari kesadaran *paramattha*; apabila diterima oleh batin orang biasa (*puthujjana*) mudah menyesatkan, menimbulkan pandangan adanya ‘aku’ yang kekal abadi.

*** YANG TIDAK-MATI ADA DI-DALAM

Saya rasa tidak semua pertanyaan bisa dijawab. Tetapi ada satu pertanyaan yang tidak bisa tidak dijawab. Siapa yang melakukan semua itu, siapakah yang sesungguhnya bertanggung-jawab atas semua itu, apakah kekuatan yang bekerja di balik semua itu?[74]

Apakah itu sang bhikkhu, pribadi, diri artifisial, *citta* terkondisi, paduan unsur-unsur, keyakinan, fenomena ilusif, proses berpikir, kepercayaan religius fanatik tertentu …?

Tidak peduli betapa banyak kita mencari, betapa dalam kita menganalisis, menyelidik, dan menjelajah, kita mendapati bahwa itu hanya bisa disebabkan oleh satu hal dan hanya satu hal …

Yang Tidak-Mati ada di-Dalam!

Tanpa itu tiada apa pun bisa eksis dan tiada apa pun mungkin terjadi. Dan dengan itu tiada apa pun yang mustahil.[75]

---

[74] Pertanyaan ini merupakan pertanyaan teologis di bidang wacana keagamaan dan pertanyaan metafisikal di bidang filsafat. Sesungguhnya, pertanyaan ini tidak relevan dengan kesadaran/keelingan yang dikembangkan dalam meditasi *vipassana*, oleh karena keadaan sadar/eling itu justru mengamati gerak-gerik pikiran sampai pikiran itu berhenti dengan sendirinya; dengan demikian, masalah-masalah teologis maupun filosofis tidak muncul lagi dalam sadar/eling itu.

[75] Pernyataan ini merupakan satu pendekatan dari upaya filsafat metafisikal atau wacana keagamaan untuk memahami hakikat yang transendental (*lokuttara*), serta hubungan antara yang transendental dengan yang duniawi (*lokiya*). Pengertian ini

Kata-kata, tak bermanfaat dan membebani,
Ide, kepercayaan dan opini,
dogma, ego dan keyakinan,
ketakutan, ideal, pengetahuan
dan seluruh ciptaan batin
tak dapat menyampaikan Kebenaran,
melainkan hanya bisa memisahkan dan
merugikan, dan menyembunyikan …
Rumah Sejati kita.
***Nibbāna*!**
Tak terkondisi, Tak Terpecah, Bebas!
Non-sektarian,
Bukan Buddhis,
Bukan Kristen,
Bukan Hindu,
Bukan Muslim,
Bukan apa pun.
Di luar dan di atas segala sesuatu.

---

terdapat dalam agama-agama monoteistik, dan termasuk paham Monisme dalam filsafat metafisikal.

Di sisi lain, dalam naskah-naskah Buddhis yang tertua, proses terjadinya manusia ("penciptaan")—sejauh relevan dengan pengalaman batin manusia—tidak dipandang sebagai diciptakan oleh, atau bersumber pada, prinsip "Yang Tak Terbatas", melainkan didorong oleh kegelapan batin (*avijja*) dan keinginan (*tanha*); ini diuraikan lebih lanjut dalam rumusan *paticca-samuppada* (hukum kejadian yang saling bergantungan) yang terkenal. Dengan tercapainya pencerahan & pembebasan, *paticca-samuppada* itu pun berakhir. Dengan demikian, tidak ada kaitan antara hakikat yang transendental (*lokuttara*)—"Yang Tak Terlahirkan, Tak Menjadi, Tak Terbentuk, Tak Terkondisi" (*Udana* 8.3)—dengan kehidupan duniawi (*lokiya*); setidak-tidaknya hal itu tidak dapat disimpulkan dari pemikiran & pengalaman batin seorang manusia biasa (*puthujjana*).

Yang Tak-Terbatas, Secara Abadi Mencipta,[76] Tak-Dibatasi, Cinta dan Kearifan adalah Sesungguhnya Anda![77]

Semoga Anda semua mempraktikkan Dhamma dan dengan mudah mencapai pencerahan.

U Khema, *seorang bhikkhu kelana*

---

[76] Pernyataan ini berasal dari sistem pemikiran teologis atau filsafat metafisikal yang mempostulatkan adanya entitas atau prinsip yang tak-terbatas, yang berhadapan dengan manusia & dunia yang terbatas ini. Paham ini kita temukan dalam teologi agama-agama monoteistik dan dalam filsafat metafisikal Monisme.

[77] Ketika "Anda" tidak ada lagi, yang ada hanyalah Cinta & Kearifan.

DAFTAR ISTILAH

Abhidhamma — "Dhamma yang Lebih Tinggi", salah satu bagian dari kitab suci mazhab Theravada, Tipitaka Pali.

Akusala — Tidak baik

Anāgāmī— Tidak akan kembali lagi

Ānāpāna — Teknsik meditasi mengamati 'naik-turunnya dinding perut' yang disebabkan oleh pernapasan

Anatta — Tanpa-diri

Anupassanā — Kontemplasi

Arahat — Orang yang bebas

Atta — Diri, ego, aku

Anicca — Ketidakkekalan

Citta — Batin, kesadaran

Cittānupassanā — Kontemplasi terhadap batin/kesadaran

Dukkha — Derita

Dhammānupassanā — Kontemplasi terhadap objek-objek batiniah

Dosa — Marah

Khanika Samādhi — Konsentrasi dari saat ke saat

Kayānupassanā — Kontemplasi terhadap tubuh

Kilesa — Kotoran batin

Kusala — Baik

Lobha — Keserakahan

Mettā — Cinta

Moha — Delusi, kegelapan batin

Nāma — Batin

Ñāna — Pengetahuan pencerahan

Paññā — Kearifan

Parami — Kesempurnaan

Paramattha — Kebenaran terakhir

Passadhi — Ketenangan

Piti — Gairah, ekstase

Rūpa — Badan jasmani

Samādhi — Konsentrasi

Sangha — Komunitas para bhikkhu

Sati — Perhatian-penuh

Satipaṭṭhāna — Landasan kesadaran

Sayādaw (Myanmar) — Guru Dhamma

Sīla — Moralitas

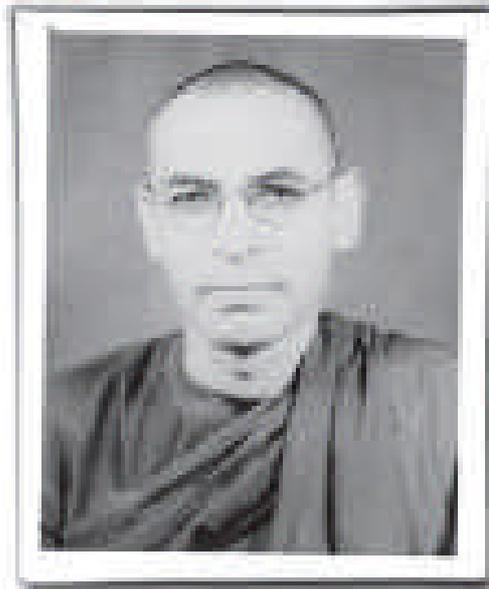
Upekkha — Keseimbangan batin

Vassa — ‘retret musim hujan’ yang dijalankan oleh seorang bhikkhu selama tiga bulan setiap tahun; juga dipakai untuk menentukan senioritas seorang bhikkhu.

Vedanānupassanā — Kontemplasi terhadap perasaan

Vipassanā — pencerahan, meditasi pencerahan

Viriya — Energi, Usaha

TENTANG PENULIS

Bhikkhu Khemavamsa adalah bhikkhu Australia, lahir di Athena, dan telah mempraktikkan meditasi sejak 1996. Pada tahun 2000, ia menerima penahbisan penuh sebagai bhikkhu di vihara hutan Chanmyay Yeikta, di Hmawbi (Myanmar) oleh Kepala Vihara Sayadaw U Indaka. Ia berlatih di bawah bimbingan Sayadaw U Janaka, Sayadaw U Pandita, Sayadaw U Lakkhana dan Shwe U Min Sayadaw di dalam tradisi Mahasi, dan ia juga banyak mengenal, antara lain, gaya S.N. Goenka dan almarhum Guru Meditasi Thai, Luang-Po Tee-An. Bhikkhu Khemavamsa tinggal di vihara-vihara hutan di Myanmar dan Thailand.

RUJUKAN (dari penerjemah)

Udana 1.10
BAHIYA-SUTTA

Pengantar

Di dalam Bahiya-sutta ini—dan di beberapa sutta lain yang tidak banyak jumlahnya dalam Sutta Pitaka—Sang Buddha mengajarkan secara singkat dan padat prinsip-prinsip vipassana murni. Dalam vipassana ini, Sang Buddha mengajarkan pelepasan/penghentian, bukan pencapaian; mengajarkan sikap pasif, bukan sikap aktif; mengajarkan sadar/eling, bukan konsentrasi terus-menerus pada satu objek.

Sadar/eling, pasif dan berhenti yang dimaksud adalah sadar/eling terhadap gerak-gerik pikiran dan si aku/diri/*atta*. Apabila pikiran bisa berhenti, maka aku/diri dengan segala kesenangan, keinginan dsb akan berhenti pula. Dengan kata lain, "***kamu tidak ada lagi***", kata Sang Buddha. Selanjutnya, bila si aku/diri tidak ada lagi, maka "***itulah akhir dukkha***."

Untuk merealisir akhir dukkha, Sang Buddha mengajarkan agar orang mulai dengan memahami & menyadari munculnya setiap rangsangan yang masuk melalui pancaindra dan segala sesuatu yang dikenal, konkrit maupun abstrak. Munculnya rangsangan itu harus dijaga agar tidak melanjut dengan timbulnya konseptualisasi, munculnya subjek, relasi antara subjek dan objek, perasaan, keinginan dst – singkatnya, harus dijaga agar tidak melanjut dengan timbulnya pikiran seperti biasanya

terjadi pada orang biasa (lihat: Mulapariyaya-sutta). Inilah yang dimaksud oleh Sang Buddha dalam Bahiya-sutta ini dengan: "***Berkaitan dengan yang terlihat, hanya ada apa yang terlihat*** … dsb."

Terdapat kaitan yang sangat erat antara Bahiya-sutta dengan Mulapariyaya-sutta: keduanya mengajarkan vipassana murni. Inilah intisari tuntunan 'menyadari batin' (*cittānupassanā*) dari **Shwe U Min Sayadaw** yang diuraikan dalam buku ini.

Perlu diingat bahwa tuntunan vipassana murni ini bebas dari doktrin apa pun, termasuk doktrin Agama Buddha. Bahiya adalah seorang petapa, bukan bhikkhu siswa Sang Buddha; ia tidak pernah mendengar ajaran Sang Buddha sebelumnya. Namun, alih-alih mengajarkan Empat Kebenaran Mulia, Sang Buddha langsung mengajarkan vipassana murni kepada Bahiya. Dan Bahiya pun langsung mencapai pembebasan terakhir (kearahatan) begitu tuntunan Sang Buddha selesai diucapkan.

Tuntunan vipassana murni yang diajarkan oleh Sang Buddha kepada petapa Bahiya ini diajarkan pula kepada seorang bhikkhu tua, Malunkyaputta (lihat: **Malunkyaputta-sutta,** Samyutta Nikaya, 35.95). Seperti halnya Bahiya, Bhikkhu Malunkyaputta pun mencapai pembebasan terakhir (kearahatan), namun ia memerlukan waktu beberapa lama untuk berlatih sebelum mencapainya.

Dengan demikian, dalam Sutta Pitaka kita menemukan sekurang-kurangnya dua kasus di mana Sang Buddha mengajarkan tuntunan vipassana murni: yang satu kepada seorang bhikkhu siswa beliau, yang lain kepada "seorang luar". Selain itu, di dalam Mulapariyaya-sutta (lihat rujukan berikut), Sang Buddha menjelaskan proses

terjadinya pikiran pada manusia biasa (*puthujjana*), dan sekaligus menganjurkan tuntunan vipassana murni, kepada lima ratus bhikkhu pendengarnya.

Penerjemah

*****

Bahiya-sutta

Saya telah mendengar bahwa pada suatu ketika Sang Bhagava menetap di dekat Savatthi, di Jetavana, vihara Anathapindika. Pada waktu itu, Bahiya—petapa berpakaian kulit kayu—tinggal di Supparaka, di tepi pantai. Ia dipuja, dijunjung tinggi, dihormati, dianggap suci, diberi persembahan—menerima jubah, makanan, penginapan, dan obat-obatan bagi orang sakit. Maka, ketika ia berada sendirian dalam keterasingan, pikiran ini muncul dalam kesadarannya: "Apakah aku termasuk di antara mereka di dunia yang adalah arahat atau telah memasuki jalan kearahatan?"

Maka seorang dewata, yang dulu adalah sanak keluarga Bahiya—petapa berpakaian kulit kayu—penuh welas asih, mengharapkan kesejahteraannya, mengetahui dengan sadar pikiran yang muncul dalam kesadaran [Bahiya]—pergi mendapatkan Bahiya di tempatnya, dan setelah tiba, berkata kepadanya: "Bahiya, Anda bukan seorang arahat, juga bukan orang yang telah memasuki jalan kearahatan. Anda bahkan tidak berlatih demikian rupa sehingga Anda bisa menjadi arahat atau memasuki jalan kearahatan."

"Tetapi, siapakah, yang hidup di dunia ini—beserta para dewata—yang adalah arahat atau telah memasuki jalan kearahatan?"

“Bahiya, ada sebuah kota di negeri utara bernama Savatthi. Sang Bhagava—seorang arahat, tercerahkan sendiri dengan sebenarnya—tinggal di sana sekarang. Ialah sesungguhnya seorang arahat, dan ia mengajarkan Dhamma yang menuntun pada kearahatan.”

Maka Bahiya, yang sangat gundah mendengar kata-kata dewata itu, meninggalkan Supparaka seketika itu juga, dan dalam waktu satu hari satu malam, pergi langsung ke tempat Sang Bhagava tinggal di dekat Savatthi, di Jetavana, vihara Anathapindika. Pada waktu itu, banyak bhikkhu tengah melakukan meditasi berjalan di udara terbuka. Ia mendapatkan mereka, dan setelah tiba, bertanya: “Para Bhante, di manakah Sang Bhagava tinggal—sang arahat, yang tercerahkan sendiri dengan sebenarnya? Kami ingin bertemu dengan dia.”

“Ia telah pergi ke kota mengumpulkan makanan.”

Maka, Bahiya, yang dengan bergegas meninggalkan Jetavana dan masuk ke Savatthi, melihat Sang Bhagava pergi mengumpulkan makanan di Savatthi—tenang, menenangkan, inderanya damai, batinnya damai, hening dan seimbang dalam arti tertinggi, selesai tugasnya, terlatih, terjaga, inderanya terkendali, seorang besar. Melihat Sang Bhagava, Bahiya mendekatinya, dan setelah sampai kepadanya, bersujud di kakinya, dengan kepala menyentuh kaki Sang Bhagava, dan berkata: “Ajarkan Dhamma kepadaku, wahai Bhagava! Ajarkan Dhamma kepadaku, wahai Tathagata, agar memberiku kesejahteraan dan kebahagiaan jangka panjang kepadaku.”

Setelah ini dikatakan, Sang Bhagava berkata kepadanya: “Ini bukan waktunya, Bahiya. Kami tengah memasuki kota untuk mengumpulkan makanan.”

Untuk kedua kali Bahiya berkata kepada Sang Bhagava: “Tetapi, sukar mengetahui dengan pasti bahaya apa yang mengancam kehidupan Sang Bhagava, atau bahaya apa yang mengancam kehidupanku. Ajarkan Dhamma kepadaku, wahai Bhagava! Ajarkan Dhamma kepadaku, wahai Tathagata, agar memberiku kesejahteraan dan kebahagiaan jangka panjang kepadaku.”

Untuk kedua kali Sang Bhagava berkata kepadanya: “Ini bukan waktunya, Bahiya. Kami tengah memasuki kota untuk mengumpulkan makanan.”

Untuk ketiga kali Bahiya berkata kepada Sang Bhagava: “Tetapi, sukar mengetahui dengan pasti bahaya apa yang mengancam kehidupan Sang Bhagava, atau bahaya apa yang mengancam kehidupanku. Ajarkan Dhamma kepadaku, wahai Bhagava! Ajarkan Dhamma kepadaku, wahai Tathagata, agar memberiku kesejahteraan dan kebahagiaan jangka panjang kepadaku.”

“Kalau begitu, Bahiya, engkau harus berlatih demikian: berkaitan dengan apa yang terlihat, hanya ada yang terlihat. Berkaitan dengan apa yang terdengar, hanya ada yang terdengar. Berkaitan dengan apa yang tercerap [dengan ketiga indra lain], hanya ada yang tercerap. Berkaitan dengan apa yang dikenal, hanya ada yang dikenal. Demikianlah engkau harus berlatih. Bila bagimu hanya ada yang terlihat berkaitan dengan apa yang terlihat, hanya ada yang terdengar berkaitan dengan apa yang terdengar, hanya ada yang tercerap berkaitan dengan apa yang tercerap, hanya ada yang dikenal berkaitan dengan apa yang dikenal, **maka, Bahiya, tidak ada engkau sehubungan dengan itu. Bila tidak ada engkau sehubungan dengan itu, maka tidak ada engkau di situ. Bila tidak ada engkau di**

situ, maka engkau tidak ada di sini, atau di sana, atau di antara keduanya. Inilah, hanya inilah, akhir dukkha.”

Ketika mendengar penjelasan Dhamma secara singkat dari Sang Bhagava, batin Bahiya—petapa berpakaian kulit kayu—terbebas pada saat itu juga dari arus kotoran batin karena tidak lagi memiliki kelekatan/penunjang. Setelah memberikan tuntunan berisi penjelasan Dhamma secara singkat kepada Bahiya—petapa berpakaian kulit kayu—Sang Bhagava pergi.

Tidak lama setelah Sang Bhagava pergi, Bahiya meninggal dunia akibat serangan seekor sapi betina yang mempunyai anak. Lalu Sang Bhagava, setelah mengumpulkan makanan di Savatthi, setelah menyantapnya, kembali bersama sejumlah besar bhikkhu, melihat bahwa Bahiya telah meninggal dunia. Setelah melihatnya, Sang Bhagava berkata kepada para bhikkhu, “Angkatlah jenazah Bahiya, letakkan di atas usungan dan bawalah pergi, perabukan dan dirikan sebuah tugu peringatan. Sahabat kalian dalam kehidupan suci telah meninggal dunia.”

“Baik, Bhante,” jawab para bhikkhu itu. Setelah meletakkan jenazah Bahiya di atas usungan, membawanya pergi, memperabukannya serta mendirikan sebuah tugu peringatan, para bhikkhu itu pergi mendapatkan Sang Bhagava, dan setelah tiba, dan bersujud kepada Sang Bhagava, mereka duduk di satu sisi. Sementara duduk, mereka bertanya kepada Sang Bhagava: “Jenazah Bahiya telah diperabukan, Bhante, dan tugu peringatan baginya telah didirikan. Ke manakah Bahiya pergi? Di manakah ia berada nanti?”

“Para bhikkhu, Bahiya—petapa berpakaian kulit kayu—adalah orang arif. Ia mempraktikkan Dhamma sesuai dengan Dhamma, dan tidak mengganggguku dengan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan Dhamma. Bahiya—petapa berpakaian kulit kayu—telah padam dengan sempurna (*parinibbuto*).”

Maka, menyadari makna penting dari peristiwa itu, pada kesempatan itu Sang Bhagava berucap:

“Bila air, tanah, api dan angin tidak memiliki tempat berpijak:

di situ bintang-bintang tidak bersinar,
matahari tidak tampak,
rembulan tidak muncul,
kegelapan tidak ditemukan.

Dan bila seorang suci,
seorang brahmana, dengan arif
mengetahui sendiri [hal ini],
maka dari wujud dan tanpa-wujud,
dari kenikmatan dan kesakitan,
ia terbebaskan.

Sumber: Access To Insight
Diterjemahkan dari bahasa Pali ke bahasa Inggris oleh Bhikkhu Thanissaro

Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia dengan pengantar oleh Hudoyo Hupudio

Majjhima Nikaya, 1

MULAPARIYAYA-SUTTA
(Khotbah tentang Akar Eksistensi)

PENGANTAR[78]

Pendahuluan

Pemahaman yang benar terhadap sutta ini hanya bisa berkembang apabila kecenderungan untuk memahaminya secara salah bisa disingkirkan. Bila kecenderungan itu tidak diketahui dan tidak terkendali, maka pesan baru apa pun tidak akan dapat mengubah pandangan orang yang menjadi sasaran pesan itu. Intisari visinya yang tercerahkan akan dilewati begitu saja tanpa dipahami, dan rumusan-rumusan verbalnya akan dianggap tak perlu disimak sehingga dikesampingkan, atau diserap ke dalam prakonsepsi-

[78] Isi Pengantar ini banyak diilhami dari *Preface* dan *Introduction* oleh Bhikkhu Bodhi dalam buku beliau "*The Discourse on the Root of Existence – The Mūlapariyāya Sutta and its Commentaries*", Buddhist Publication Society, 1980.

prakonsepsi si pendengar yang justru dimaksudkan untuk dilenyapkan.

Prinsip ini—bahwa sikap terbuka dan tidak sempit perlu dimiliki sebagai prasyarat bagi pemahaman—terlebih lagi penting apabila masalah yang hendak dikomunikasikan adalah Dhamma, ajaran Sang Buddha, yang menjungkirbalikkan kebiasaan berpikir kita. Sebelum ide-ide dari Dhamma yang baru dan radikal dapat meresap ke dalam batin dan menjalankan tugasnya—yakni mencerahkan dan membebaskan—kecenderungan-kecenderungan subjektif yang menghalangi pemahaman terlebih dulu harus dilenyapkan.

Kecenderungan-kecenderungan subjektif ini berupa pandangan dan sikap yang salah, baik di tingkat teoretis (pandangan, doktrin, kepercayaan) maupun muncul sebagai kekuatan-kekuatan yang berasal dari arus-arus yang lebih dalam dari batin sehingga dilekati dengan kuat secara emosional. Pandangan & sikap yang salah ini akan berperan sebagai penapis yang akan menyaring hal-hal yang tidak ingin didengar dari pesan yang disampaikan, atau mendistorsikan pesan itu agar sesuai dengan kecenderungan pribadinya.

Hanya apabila batin telah dibuat “siap, lentur, tak terhambat, nyaman & terbuka, tenang”, maka ajaran yang membebaskan bisa diserap.

Kesadaran-aku, pikiran & penderitaan

Dalam menafsirkan pengalaman perseptualnya, manusia sering membuat kesalahan; misalnya: seutas tambang di waktu gelap disangka ular, udara yang berpendar disangka air (fatamorgana), dsb. Tetapi ada satu hal yang semua manusia merasa pasti, yakni kesadaran akan aku/dirinya. Aku/diri ini dianggap benar dan ada secara mutlak oleh semua manusia, mulai dari orang kebanyakan sampai filsuf dengan paham metafisikal yang paling rumit. Sampai filsuf terkenal, René Descartes, mendalilkan: "Aku berpikir, oleh karena itu aku ada." Semua orang sependapat mengenai realitas dari subjek, yakni aku yang mencerap, aku yang berpikir dan aku yang tahu.

Padahal justru pengertian subjek yang ada secara nyata inilah yang menjadi sasaran ajaran Sang Buddha, yang menyatakan bahwa subjek itu tidak lebih dari sekadar asumsi yang tidak bisa dibuktikan adanya. Dalam bentuk apa pun—entah sebagai "aku" dalam pikiran sehari-hari, "roh" dalam agama, atau "diri" dalam filsafat—itu tidak lebih dari konsep pikiran yang tidak punya padanan dalam realitas. Namun, menurut Sang Buddha, diri yang terpisah & berdiri sendiri itu bukan sekadar kesalahpahaman yang sederhana dan tanpa dampak. Sebaliknya, pandangan salah itu

mempunyai dampak sangat serius dalam alam pikiran dan perasaan semua manusia biasa. Pengertian adanya aku/diri adalah akar dari semua dorongan kita untuk mengambil dan memiliki apa pun di dunia ini, akar dari kelekatan dan penolakan kita, dan melalui itu, akar dari penderitaan kita. Itu adalah *bias* yang menghasilkan frustrasi dan ketidakpuasan, kesedihan, kesakitan, kecemasan dan keputusasaan, iming-iming yang menyeret kita di dalam lingkaran-lingkaran kehidupan, sementara dengan berbagai tindakan yang memperkuat aku/diri, kita menimbun penderitaan yang tak terkirakan.

Asal mula sutta ini

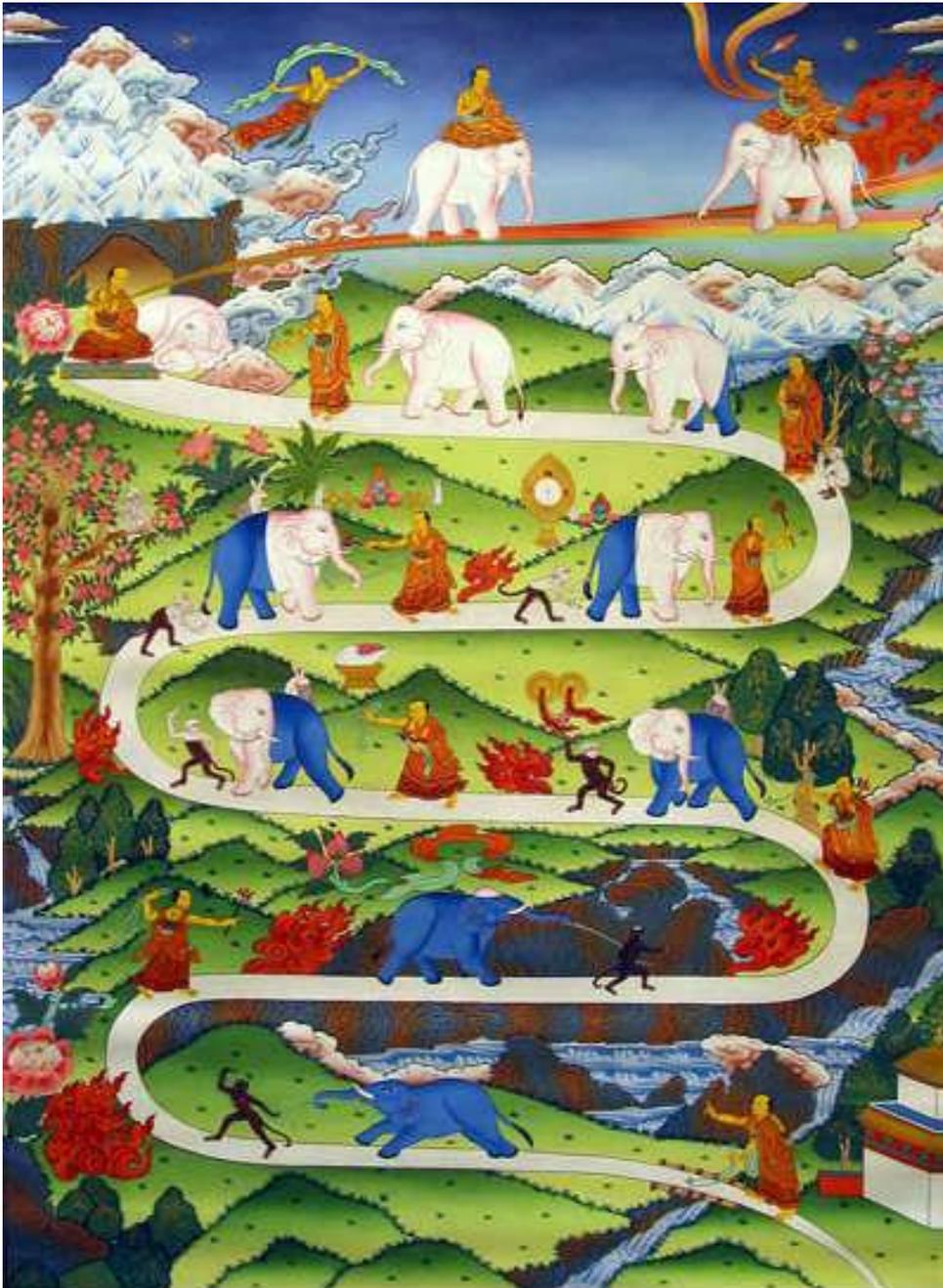
Mulapariyaya-sutta adalah salah satu khotbah Sang Buddha yang paling fundamental di dalam Kanon Pali. Di dalam kalimat-kalimatnya yang singkat tapi penuh makna tersirat terkandung intisari ajaran yang berisi kebenaran-kebenaran ontologis, epistemologis dan psikologis.

Sutta ini mengungkapkan seluruh orientasi manusia terhadap dunia di sekelilingnya yang berpusat pada aku/dirinya. Sutta ini

menampilkan rangkaian keterkondisian yang membelenggu manusia di dalam kehidupannya, serta pemahaman esensial yang diperlukan untuk mematahkan belenggu itu dan merealisasikan kebebasannya.

Secara tradisional dikisahkan, sutta ini dikhotbahkan oleh Sang Buddha kepada lima ratus bhikkhu yang sebelumnya berasal dari kasta brahmana, dan yang merasa bangga atas penguasaan mereka terhadap isi kitab Weda, sehingga mereka terhambat dalam praktik penerapan ajaran pembebasan dari Sang Buddha. Namun, terlepas dari konteks dan waktunya yang spesifik, khotbah Sang Buddha ini langsung menukik pada intisari Dhamma itu sendiri—yakni masalah penderitaan dan lenyapnya penderitaan, yang bersifat universal.

Dengan kalimat-kalimat pendek yang penuh makna tersirat, Sang Buddha mengungkapkan bagaimana pengertian aku/diri itu menyelusup masuk ke dalam proses kognitif manusia biasa sehari-hari, memutarbalikkan data persepsi agar sesuai dengan gambarannya sendiri tentang realitas. Sang Buddha menunjukkan bagaimana *bias* yang berpusat pada aku/diri ini menghasilkan keinginan/kehausan serta roda kehidupan yang berulang-ulang, dan bagaimana dengan melenyapkan ilusi tentang aku/diri yang terpisah & berdiri sendiri, keinginan/ kehausan dapat dilenyapkan dan roda penderitaan dapat diakhiri.

Empat jenis manusia

Sutta ini terdiri dari empat bagian besar, yang mengungkapkan proses kognitif dari empat jenis manusia, masing-masing dalam kaitan dengan 24 objek kesadaran. Keempat jenis manusia itu adalah: (1) 'orang biasa' (*puthujjana*), yang tidak memahami Kebenaran sehingga terus-menerus terlibat dalam kesadaran aku/diri; (2) 'orang yang berlatih' (*sekha*), yang telah melihat kepalsuan aku/diri dan berlatih untuk melenyapkannya sampai tuntas; (3) *arahat*, orang yang telah bebas sempurna dari belenggu

kelekatan yang berpusat pada aku/diri; (4) *tathagata*, Sang Buddha, yang telah menemukan sendiri Kebenaran ini.

Dua puluh empat objek kognitif/kesadaran

Kedua puluh empat objek kesadaran (*vatthu*) mencakup seluruh data pengalaman kognitif manusia, dikelompokkan ke dalam beberapa kelompok yang saling melengkapi:

- kelompok (#1 - #4) mencakup keempat unsur utama: tanah, air, api dan udara;
- kelompok (#5 - #16) mencakup tingkat-tingkat kehidupan/ kesadaran, mulai dari "makhluk", melalui berbagai tingkatan dewata, sampai pada keempat kesadaran tanpa-wujud (*arūpa*);
- kelompok (#17 - #20) merupakan pengelompokan ulang data perseptual ke dalam data indra, yakni: 'yang terlihat' (*diṭṭhaṃ*), 'yang terdengar' (*sutaṃ*), 'yang tercerap [oleh ketiga indra lain]' (*mutaṃ*), dan 'yang dikenal' (*viññātaṃ*);
- kelompok (#21 - #24) mencakup hal-hal abstrak, yakni: 'kesatuan', 'keanekaan', 'semua', dan [konsep] 'nibbana'.

Orang biasa (puthujjana)

Pengalaman kognitif pada 'orang biasa' (*puthujjana*) dimulai dengan "(i) ia **melihat** (*sañjānāti - perceive*) X sebagai X". (X adalah salah satu dari ke-24 objek kesadaran di atas.) 'Melihat' atau '*perceive*' di sini bukanlah melihat apa adanya secara murni, melainkan sedikit banyak sudah terdistorsi oleh ketidaktahuan (*avijja*) dan arus kotoran (*āsavā*) yang berada di bawah sadar batin manusia; jadi, persepsi yang terjadi di sini adalah persepsi yang sedikit banyak telah menyimpang. Ini berbeda dengan 'mengetahui langsung' (*abhijānāti – directly know*) yang terjadi pada ketiga jenis manusia yang lain (lihat bawah). 'Melihat' atau

‘*perceive*’ ini adalah peristiwa pasif, yang muncul dengan sendirinya dalam kesadaran ‘orang biasa’ (*puthujjana*).

Setelah ‘melihat’, lalu terjadilah berturut-turut empat tahap proses **konseptualisasi** (pembentukan konsep) yang semakin lama semakin eksplisit dan jelas: (ii) “ia membentuk konsep tentang X”; (iii) “ia membentuk konsep [tentang dirinya] di dalam X”;[79] (iv) “ia membentuk konsep [tentang dirinya terpisah] dari X”; (v) “ia membentuk konsep tentang ‘X untukku’.” Pada akhir proses konseptualisasi muncullah perasaan senang: (vi) “ia bersenang hati (*abhinandati*) dengan X.”

Kata Pali yang digunakan untuk ‘konseptualisasi’ adalah ***maññati*** (*conceive*). Kata ini berasal dari akar kata ***man-***, yang berarti “berpikir”. Pembentukan konsep adalah awal dari berpikir; tiada pikiran tanpa konsep. Namun, sebagaimana persepsi yang menyebabkannya sedikit banyak sudah terdistorsi oleh ketidaktahuan (*avijja*) dan arus kotoran (*āsavā*) yang ada di bawah sadar, demikian pula konseptualisasi yang menyusulnya juga terdistorsi dengan munculnya aku/diri (*atta*). Jadi, dalam batin ‘orang biasa’ (*puthujjana*), pembentukan konsep atau *maññati* **selalu terdistorsi** oleh muncul dan berperannya aku/diri. *Maññati* adalah “berpikir secara terdistorsi”, yang **selalu terjadi pada ‘orang biasa’ (*puthujjana*)**. Tidak ada konsep/pikiran yang tidak terdistorsi (oleh aku/diri) pada ‘orang biasa’ (*puthujjana*)! **Proses konseptualisasi (*maññati*) ini sangat penting, dan menyadari *maññati* ini sampai proses ini berhenti dengan sendirinya adalah intisari tuntunan vipassana murni Sang Buddha**. Ada-tidaknya konseptualisasi inilah yang membedakan batin seorang *puthujjana* (dan *sekha*) dengan batin seorang *arahat* & *tathagata* (lilhat bawah).

---

[79] Bhikkhu Bodhi—penerjemah sutta ini beserta komentarnya dari bahasa Pali ke bahasa Inggris—menyisipkan kata ‘dirinya’ dalam tanda kurung persegi ke dalam teks aslinya. Menurut beliau, penyisipan itu didasarkan pada pemahaman beliau atas sutta ini yang diperoleh dari Kitab Komentar.

Dalam wacana modern, keempat tahap konseptualisasi (*maññati*) ini dapat diuraikan kembali sebagai berikut: (i) setelah ‘melihat’ X (persepsi), (ii) ia membentuk konsep tentang X (konseptualisasi); (iii) muncul kesadaran-aku (subjek) yang masih belum terpisah dari X (objek); (iv) subjek memisahkan diri & berhadapan dengan objek; (v) subjek berelasi dengan objek: “Aku ingin memiliki X.” Demikianlah, dalam proses kognitif/pikiran

‘orang biasa’ (*puthujjana*), **selalu muncul subjek, yang ingin memiliki objek**. Dan akhirnya, tibalah pada tahap terakhir dari proses kognitif, yakni (vi) muncul **perasaan senang** (*abhinandati*) terhadap objek.

Demikianlah dalam proses kognitif ‘orang biasa’ (*puthujjana*) dari saat ke saat, setiap persepsi apa pun yang dialami selalu diikuti dengan konseptualisasi yang selalu terdistorsi oleh munculnya kesadaran-aku sebagai subjek, kesadaran-aku yang selalu ingin mendominasi dan memanipulasi objek—yakni dunia yang dihadapinya—dan yang menimbulkan kesenangan. *Maññati* atau konseptualisasi bersifat aktif. Konseptualisasi dan kesadaran-aku yang menimbulkan kesenangan inilah sumber dari konflik & penderitaan (*dukkha*).

Reinkarnasi dalam seni Aztec dan Inca

Orang yang berlatih (sekha)

Sang Buddha menganjurkan kepada ‘orang yang berlatih’ (*sekha*) untuk menjaga **agar setiap persepsi yang dialami “tidak berkembang menjadi konseptualisasi/berpikir” (*mā maññi*), agar tidak muncul kesadaran-aku yang memisahkan diri dari objek dan ingin memiliki objek, dan agar tidak bersenang hati dengan objek (*mābhinandi*),** karena “kesenangan adalah akar dari penderitaan” (*nandi dukkhassa mūlan’ti*). **Dari segi praksis, inilah bagian yang terpenting dari sutta ini**; di sini kita membaca dengan gamblang, tanpa diragukan lagi, **tuntunan vipassana murni oleh Sang Buddha!**

Secara teknis, yang dimaksud dengan ‘orang yang berlatih’ (*sekha*) adalah orang yang telah mencapai tingkat batin Sotapanna, Sakadagami dan Anagami. Dalam hal ini, persepsi seorang *sekha* berbeda dengan persepsi ‘orang biasa’ (*puthujjana*). Persepsi seorang *puthujjana* disebut ‘melihat’ (*sañjānāti*); persepsi ini masih terdistorsi oleh ketidaktahuan (*avijja*) dan arus kotoran (*āsavā*) yang berada di bawah sadar. Sedangkan persepsi seorang *sekha* disebut ‘mengetahui langsung’

(*abhijānāti*), melihat objek-objek seperti apa adanya. Namun Sang Buddha tetap menganjurkan para *sekha* untuk menjaga agar setiap persepsi tidak diikuti dengan konseptualisasi/berpikir & timbulnya kesenangan. Ini disebabkan oleh karena di dalam batin para *sekha* masih ada sedikit banyak kecenderungan terhadap konseptualisasi/berpikir & timbulnya kesenangan; ini berkaitan dengan berbagai belenggu yang belum patah secara tuntas dalam batin para *sekha* itu.

Sekalipun dalam sutta ini tuntunan vipassana murni diberikan oleh Sang Buddha kepada para *sekha* (Sotapanna, Sakadagami dan Anagami), namun tidak ada alasan bagi para 'orang biasa' (*puthujjana*) untuk tidak mempraktikkannya dalam latihan meditasi vipassana mereka, oleh karena pada akhirnya kelak, dalam batin para arahat, konseptualisasi itu harus runtuh dan tidak pernah terjadi lagi.

Hanya saja yang perlu diingat ialah bahwa persepsi seorang *puthujjana*—berbeda dengan persepsi seorang *sekha*—sudah terdistorsi sejak semula oleh ketidaktahuan (*avijja*) dan arus kotoran (*āsavā*) yang ada di bawah sadar. Dalam latihan vipassana, seorang *puthujjana* dianjurkan juga untuk menjaga

agar setiap persepsi tidak diikuti dengan konseptualisasi/berpikir & timbulnya kesenangan.

“Di dalam yang terlihat hanya ada yang terlihat ...”

Dalam kaitan dengan tuntunan vipassana murni kepada seorang *sekha* dalam Mulapariyaya-sutta, terdapat objek-objek kognitif yang khusus (#17 - #20), yakni: “yang terlihat (*diṭṭhaṃ*), yang terdengar (*sutaṃ*), yang tercerap [oleh ketiga indra lain] (*mutaṃ*), dan yang dikenal (*viññātaṃ*).” Yang dimaksud di sini adalah segala sesuatu yang tercerap dari luar melalui pancaindra atau muncul dari bawah sadar sebagai ingatan. Di sini pun Sang Buddha menganjurkan, bahwa “**terhadap apa yang terlihat agar tidak berkembang konseptualisasi/berpikir & muncul kesenangan** ...; demikian pula terhadap apa yang terdengar, apa yang tercerap (oleh ketiga indra lain), dan apa yang dikenal.”

Dalam kaitan dengan hal ini kita teringat akan tuntunan vipassana murni oleh Sang Buddha kepada petapa Bahiya (**Bahiya-sutta**, Udana 1.10) dan bhikkhu Malunkyaputta (**Malunkyaputta-sutta**,

Samyutta Nikaya 35.95). Di situ Sang Buddha mengajarkan: "... Lakukan ini: **berkaitan dengan apa yang terlihat, hanya ada yang terlihat; berkaitan dengan apa yang terdengar, hanya ada yang terdengar; berkaitan dengan apa yang tercerap [oleh ketiga indra lain], hanya ada yang tercerap; berkaitan dengan apa yang dikenal, hanya ada yang dikenal.**"

Tampak jelas bahwa tuntunan vipassana murni Sang Buddha sangat konsisten dalam Mulapariyaya-sutta, Bahiya-sutta dan Malunkyaputta-sutta. Terdapat kaitan yang erat antara ketiga sutta itu. Ajaran Sang Buddha dalam Mulapariyaya-sutta lebih menjelaskan tuntunan beliau kepada petapa Bahiya dan bhikkhu Malunkyaputta: "Dalam apa yang terlihat hanya ada yang terlihat ..." maksudnya adalah "jangan sampai diikuti dengan konseptualisasi/berpikir, munculnya kesadaran-aku, kelekatan kepada objek, dan kesenangan."

"Berhentilah!"

Di dalam **Dhatu-vibhanga-sutta** (Majjhima Nikaya, 140), Sang Buddha mengajar petapa kelana, Pukkusati, tentang 'berhenti', yakni berhentinya penafsiran, konseptualisasi, atau berpikir (*maññitaṃ*):

" 'Ia telah berhenti (*ṭhitaṃ*), yang di situ arus penafsiran tidak lagi mengalir ... dengan demikian ia dinamakan orang arif yang penuh kedamaian.' … [Apakah artinya itu?] … 'Aku ada,' adalah penafsiran (*maññitaṃ*) ... 'Aku begini,' adalah penafsiran ... 'Aku akan ada,' ... 'Aku tidak akan ada,' ... 'Aku akan memiliki tubuh,' ... 'Aku tidak akan memiliki tubuh,' ... 'Aku akan mencerap,' ... 'Aku tidak akan mencerap,' ... 'Aku akan bukan-mencerap-bukan-pula-tidak-mencerap,' ... adalah penafsiran. Penafsiran merupakan penyakit, penafsiran menggerogoti, penafsiran itu seperti anak panah. Dengan melampaui semua penafsiran, ia dinamakan orang arif yang penuh kedamaian. … Demikianlah dikatakan, 'Ia telah berhenti, yang di situ arus penafsiran tidak lagi mengalir … dengan demikian, ia dinamakan orang arif yang penuh

kedamaian.' " Setelah mendengar khotbah Sang Buddha itu, petapa kelana Pukkusati mencapai tingkat kesadaran Anagami.

Di dalam **Angulimala-sutta** (Majjhima Nikaya, 86), Sang Buddha berseru kepada Angulimala, si perampok & pembunuh: "Aku telah berhenti, Angulimala. Berhenti pulalah engkau!" (*"Ṭhito ahaṃ, Aṅgulimāla, tvañca tiṭṭhā'ti."*) Terlepas dari konteks spesifik di mana Sang Buddha menyampaikan seruan itu kepada Angulimala—yakni konteks kekerasan—kiranya seruan Sang Buddha itu berlaku pula bagi semua orang biasa (*puthujjana*) dalam makna yang paling dalam dari kata 'berhenti', sesuai dengan Dhamma Sang Buddha (vipassana murni); 'berhenti' yang berarti berhentinya konseptualisasi/penafsiran, yang tiada lain adalah **berhentinya pikiran seorang *puthujjana*,** yang selalu menciptakan kesadaran-aku, kelekatan, kesenangan dan penderitaan.

Arahat & Tathagata

Bila dibandingkan kedua jenis manusia berikutnya satu sama lain, akan terlihat bahwa proses kognitif seorang **Arahat** dan seorang **Tathagata** persis sama. Keduanya '**mengetahui langsung**' (*abhijānāti*) seperti apa adanya setiap fenomena indrawi & mental yang masuk ke dalam kesadaran dari saat ke saat, tanpa terdistorsi oleh ketidaktahuan (*avijja*) dan arus kotoran (*āsavā*) dari bawah sadar. Dan **proses kognitif itu berhenti sampai pada penglihatan langsung (*abhijānāti*) saja**; tanpa melanjut menjadi konseptualisasi/ berpikir (*na maññati*) apa pun, dan tidak menimbulkan kesenangan sedikit pun (*nābhinandati*). Yang membedakan antara keduanya hanyalah kedalaman pengetahuan mereka. Keadaan batin seorang Arahat disebabkan karena ia telah 'memahami sepenuhnya' (*pariññataṃ*) hakikat konseptualisasi/ pikiran, yang menimbulkan kesadaran-aku & kesenangan, sedangkan keadaan batin seorang Tathagata disebabkan karena ia telah 'memahami sepenuhnya secara tuntas' (*pariññataṃ taṃ*).

Seorang Arahat & Tathagata tidak lagi membuat konsep tentang apa pun juga. Dalam batin mereka tidak muncul kesadaran-aku, yang kemudian memisahkan diri & berhadapan dengan objek, yang ingin memiliki objek; dalam batin mereka tidak muncul kesenangan dengan objek. Ini tidak berarti bahwa batin mereka tidak berfungsi lagi. Daya kognitif mereka, intelek mereka tetap berfungsi dengan baik, malah lebih baik dan lebih tajam daripada sebelumnya. Tetapi daya kognitif itu sekarang hanya mengetahui fenomena yang masuk seperti apa adanya, tanpa distorsi & pemalsuan. Mereka tidak lagi tertarik pada objek yang menyenangkan, dan tidak lagi menolak objek yang tidak menyenangkan. Apa yang muncul dalam kesadaran mereka terlihat secara aktual dan murni, tanpa embel-embel dan tambahan-tambahan konseptual dari si aku/diri. Bagi mereka, di dalam yang terlihat hanya ada yang terlihat, di dalam yang terdengar hanya ada yang terdengar, di dalam yang tercerap (dengan ketiga indra lain) hanya ada yang tercerap, di dalam yang dikenal hanya ada yang dikenal. Tidak ada lagi pengertian "Aku melihat, aku mendengar, aku mencerap, aku mengenal." Tidak

ada lagi pengertian bahwa yang terlihat, terdengar, tercerap dan dikenal adalah ‘milikku’.

Oleh karena para Arahat & Tathagata tidak lagi membuat konseptualisasi, mereka tidak lagi mencari kesenangan dalam objek-objek yang mereka temukan. Mereka tidak lagi mengejarnya dengan harapan memperoleh sukacita dan kenikmatan. Batin mereka telah diam sempurna dari segala gerak-gerik aku/diri. Oleh karena tidak ada lagi kesenangan, maka tidak ada pula landasan untuk melanjut ke dalam kehidupan yang akan datang. Dengan demikian, dengan berakhirnya kehidupan sekarang, berakhir pula putaran roda kehidupan yang telah berlangsung begitu lama. Mereka telah mencapai akhir kelahiran, usia tua & kematian, dan bersama itu, akhir penderitaan.

Nibbāna – “Para bhikkhu, ada sesuatu …”

Orang yang telah bebas sempurna dari kelekatan kepada diri/aku & kehidupan pribadinya—yakni seorang Arahat & Buddha—dikatakan mencapai *nibbāna* (*nirvana*). Bagi seorang biasa (*puthujjana*)—yang belum pernah mengalami *nibbāna*—hal-ihwal *nibbāna* ini selalu menimbulkan tanda tanya, spekulasi dan kontroversi, sekalipun di dalam kitab suci-kitab suci Buddhis

banyak sekali diungkap tentang *nibbāna*. Arti kata '*nibbāna*' itu sendiri adalah "padam". Definisi dari *nibbāna* yang paling sering dikemukakan adalah "padamnya keinginan, padamnya kebencian, padamnya kegelapan batin". (**Samyutta Nikaya, 38.1**: "*Rāgakkhayo, dosakkhayo, mohakkhayo, idaṃ vuccati nibbānan'ti.*" - "Berhentinya keinginan, berhentinya kebencian, berhentinya kegelapan batin, inilah yang dinamakan *nibbāna*.")

Dalam Mulapariyaya-sutta, keadaan batin seorang Arahat & Tathagata—di mana tidak ada lagi pikiran *puthujjana* (konseptualisasi, kesadaran-aku, kelekatan & kesenangan)—sepintas lalu memberi kesan nihilistik. Apalagi Sang Buddha pernah berkata, "*Nibbāna* adalah lenyapnya keberadaan." ("*Bhavanirodho nibbānaṃ.*" – **Anguttara Nikaya, X, i, 7**)

Dalam **Anguttara Nikaya, IX, iv, 3**, dikisahkan: "YM Sariputta berkata, 'Para sahabat, *nibbāna* adalah kebahagiaan, *nibbāna* adalah kebahagiaan!' – Lalu YM Udayi bertanya kepada YM Sariputta, 'Tetapi, sahabat Sariputta, apakah yang merupakan kebahagiaan, karena di sini tidak ada perasaan apa pun lagi?' – 'Justru karena di sini tidak ada perasaan apa pun lagi, itulah kebahagiaan!' "

Di lain pihak, Sang Buddha pernah pula menguraikan *nibbāna* dengan cara afirmatif, yang tidak mengesankan nihilisme:

“Ada dimensi di mana tiada tanah, tiada air, tiada api, tiada udara, … tiada dimensi empat kesadaran tanpa-wujud (*arūpa*) … tiada dunia ini, tiada dunia mendatang, tiada matahari, tiada rembulan. Di situ, kukatakan, tiada datang, tiada pergi, tiada menetap, tiada lenyap atau muncul, tiada tertegakkan, tiada berkembang, tiada objek mental. Inilah, hanya inilah, akhir dukkha.” (**Udana, 8.1**)

“Para bhikkhu, ada sesuatu yang tak terlahirkan, tak berproses-menjadi, tak terbentuk, tak tersusun. … Jika itu tidak ada, tak mungkin ada pembebasan dari yang terlahirkan, berproses-menjadi, terbentuk dan tersusun. … Tetapi justru karena itu ada, maka mungkin ada pembebasan dari yang terlahirkan, berproses-menjadi, terbentuk dan tersusun.” (**Udana, 8.3**)

Kesan nihilistik tentang batin seorang Arahat & Tathagata disebabkan karena keadaan itu tidak mungkin dikonseptualisasikan oleh pikiran seorang *puthujjana*. Ini kemudian berkembang menjadi konsep *sunyata* (kekosongan) dalam **Mahayana**.

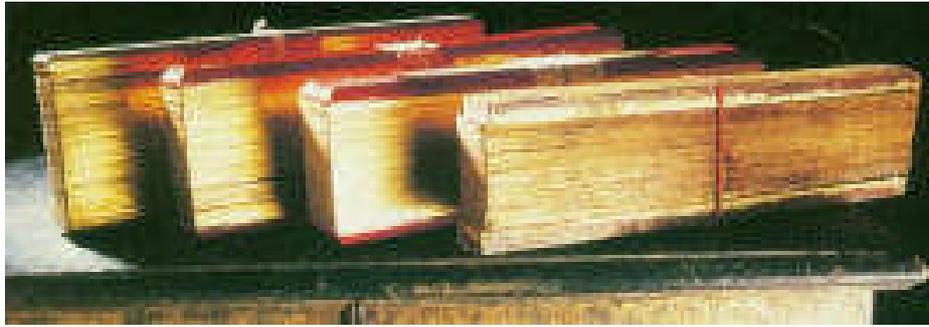
Di lain pihak, pernyataan Sang Buddha yang bersifat afirmatif dalam kitab Udana di atas di kemudian hari berkembang menjadi konsep-konsep transendental dalam **Mahayana**, seperti *tathagata-garbha* ("rahim Buddha"), dan *rigpa* dalam **Vajrayana**. Namun, yang tetap perlu diingat ialah bahwa keadaan transendental itu tidak mungkin dipahami oleh pikiran *puthujjana,* yang berpusat pada diri/aku. Pikiran *puthujjana* harus berakhir agar *tathagata-garbha* atau *rigpa* itu muncul.

Penutup sutta

Pada akhir sutta itu dikatakan bahwa kelima ratus bhikkhu itu tidak bersukacita dengan kata-kata Sang Buddha. Menurut Kitab Komentar, ini berkaitan dengan tujuan Sang Buddha memberikan khotbah itu, yakni untuk meruntuhkan kebanggaan para bhikkhu itu. Karena para bhikkhu itu tidak mampu memahami khotbah yang begitu dalam, maka mereka bingung dan kebanggaan mereka pun runtuh.

Namun, dalam Kitab Komentar itu dinyatakan pula, bahwa para bhikkhu itu kemudian insaf, dan mulai berlatih mempraktikkan tuntunan vipassana murni dari Sang Buddha. Di kemudian hari, Sang Buddha mengkhotbahkan **Gotamaka-sutta** (Anguttara Nikaya, III, xiii, 3) kepada para bhikkhu itu, dan mereka semua tercerahkan, menjadi Arahat setelah mendengarkan khotbah itu.

Penerjemah

*****

MULAPARIYAYA-SUTTA

[1] Demikian telah kudengar. Pada suatu ketika, Sang Bhagava berdiam di Ukattha, di kaki pohon Sala kerajaan, di taman Subhaga. Di situ Sang Bhagava menyapa para bhikkhu: "Bhikkhu." "Bhante," para bhikkhu menjawab. Sang Bhagava bersabda: "Para bhikkhu, aku akan mengajar kalian, uraian tentang akar segala sesuatu (*dhammā*). Dengarkan dan simaklah baik-baik apa yang kukatakan." "Baik, Bhante," jawab para bhikkhu. Sang Bhagava bersabda:

Orang Biasa (*Puthujjana*)

[2] "Para bhikkhu, seorang biasa—yang tidak terdidik, yang tidak mengindahkan para *ariya*, tidak trampil dn tidak terlatih dalam Dhamma para *ariya*, tidak mengindahkan orang-orang baik, tidak trampil dan tidak terlatih dalam Dhamma orang-orang baik—,
*1. (i) ia melihat (*sañjānāti - perceives*) tanah sebagai tanah;
(ii) setelah melihat tanah sebagai tanah, ia membentuk konsep (*maññati - conceives*) tentang tanah;
(iii) membentuk konsep tentang [dirinya] di dalam tanah;
(iv) membentuk konsep tentang [dirinya terpisah] dari tanah;
(v) membentuk konsep tentang 'tanah untukku';
(vi) ia bersenang hati (*abhinandati*) dengan tanah.
Mengapa begitu? Oleh karena ia belum memahaminya sepenuhnya (*apariññataṃ*), kataku.

[*Diulangi dengan:*]

*2. Ia melihat air sebagai air …

*3. Ia melihat api sebagai api …
*4. Ia melihat udara sebagai udara …
[3] *5. Ia melihat mahluk sebagai makhluk …
*6. Ia melihat dewa sebagai dewa ..
*7. Ia melihat Dewa Pajapati sebagai Dewa Pajapati …
*8. Ia melihat Dewa Brahma sebagai Dewa Brahma …
*9. Ia melihat Dewa Abhassara (Arus Kecemerlangan) sebagai Dewa Abhassara …
*10. Ia melihat Dewa Subhakinha (Kemuliaan Cemerlang) sebagai Dewa Subhakinha …
*11. Ia melihat Dewa Vehapphala (Buah Melimpah) sebagai Dewa Vehapphala ..
*12. Ia melihat Dewa Abhibhu (Pemenang) sebagai Dewa Abhibhu …
[4] *13. Ia melihat landasan ruang tak terbatas sebagai landasan ruang tak terbatas …
*14. Ia melihat landasan kesadaran tak terbatas sebagai landasan kesadaran tak terbatas …
*15. Ia melihat landasan kekosongan sebagai landasan kekosongan …
*16. Ia melihat landasan bukan-pencerapan-bukan-tanpa-pencerapan sebagai landasan bukan-pencerapan-bukan-tanpa-pencerapan …
[5] ***17. Ia melihat apa yang terlihat (*diṭṭhaṃ*) sebagai apa yang terlihat …**[80]

[80] Bandingkan *17 - *20 ini ("apa yang terlihat … terdengar … tercerap [oleh indra yang lain] … dikenal [dalam batin]") dengan ajaran Sang Buddha dalam Bahiya-sutta, Udana 1.10 dan Malunkyaputta-sutta, Samyutta Nikaya 35.95. Seorang biasa (*puthujjana*) selalu menanggapi persepsi-perepsi itu dengan membentuk konsep, menciptakan kesadaran-aku sebagai subjek, yang kemudian berhadapan dengan objek dan ingin memiliki objek, lalu merasa senang.

***18. Ia melihat apa yang terdengar (*sutaṃ*) sebagai apa yang terdengar …**
***19. Ia melihat apa yang tercerap [oleh ketiga indra yang lain](*mutaṃ*) sebagai apa yang tercerap …**
***20. Ia melihat apa yang dikenal (*viññātaṃ*) sebagai apa yang dikenal …**
[6] *21. Ia melihat kesatuan sebagai kesatuan …
*22. Ia melihat keanekaan sebagai keanekaan …
*23. Ia melihat semua sebagai semua …
*24. (i) Ia melihat (*sañjānāti*) nibbana[81] sebagai nibbana;
(ii) setelah melihat nibbana sebagai nibbana, ia membentuk konsep (*maññati*) tentang nibbana;
(iii) membentuk konsep tentang [dirinya] di dalam nibbana;
(iv) membentuk konsep tentang [dirinya terpisah] dari nibbana;
(v) membentuk konsep tentang 'nibbana untukku';
(vi) ia bersenang hati (*abhinandati*) dengan nibbana.

Mengapa begitu? Oleh karena ia belum memahaminya sepenuhnya (*apariññataṃ*), kataku."

Orang yang Berlatih (*Sekha*)[82]

[7] "Para bhikkhu, seorang bhikkhu yang belajar—yang belum mencapai cita-cita batinnya, melainkan masih mendambakan pembebasan sempurna dari belenggu—,
*1. (i) ia mengetahui langsung (*abhijānāti – directly knows*) tanah sebagai tanah;
(ii) setelah mengetahui langsung tanah sebagai tanah, hendaknya ia tidak membentuk konsep (*mā maññi*) tentang tanah;
(iii) hendaknya ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya] di dalam tanah;

[81] Yang dilihat oleh seorang biasa (*puthujjana*) adalah **konsep** tentang nibbana.
[82] Secara teknis, yang dimaksud dengan '*Sekha*' adalah orang yang telah mencapai tingkat batin Sotapanna, Sakadagami dan Anagami.

(iv) hendaknya ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya terpisah] dari tanah;
(v) hendaknya ia tidak membentuk konsep tentang ‘tanah untukku’;
(vi) hendaknya ia tidak bersenang hati (*mābhinandi*) dengan tanah.
Mengapa begitu? Agar ia dapat memahaminya sepenuhnya (*pariññeyyaṃ*), kataku.

[*Diulangi dengan* *2. air … *dst. sampai:*]

*24. (i) Ia mengetahui langsung (*abhijānāti*) nibbana sebagai nibbana;
(ii) setelah mengetahui langsung nibbana sebagai nibbana, hendaknya ia tidak membentuk konsep (*mā maññi*) tentang nibbana;
(iii) hendaknya ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya] di dalam nibbana;
(iv) hendaknya ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya terpisah] dari nibbana;
(v) hendaknya ia tidak membentuk konsep tentang ‘nibbana untukku’;
(vi) hendaknya ia tidak bersenang hati (*mābhinandi*) dengan nibbana.
Mengapa begitu? Agar ia dapat memahaminya sepenuhnya (*pariññeyyaṃ*), kataku.”

Arahat

(I)

[8] “Para bhikkhu, seorang bhikkhu yang arahat—seorang suci tanpa arus kotoran batin (*āsavā*), yang telah menyempurnakan kehidupan suci, menyelesaikan apa yang harus diselesaikan, meletakkan beban, mencapai cita-citanya sendiri, memusnahkan belenggu eksistensi, dan bebas melalui pengetahuan tertinggi—,

*1. (i) ia mengetahui langsung (*abhijānāti*) tanah sebagai tanah;
(ii) setelah mengetahui langsung tanah sebagai tanah, ia tidak membentuk konsep (*na maññati*) tentang tanah;
(iii) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya] di dalam tanah;
(iv) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya terpisah] dari tanah;
(v) ia tidak membentuk konsep tentang 'tanah untukku';
(vi) ia tidak bersenang hati (*nābhinandati*) dengan tanah.
Mengapa begitu? Oleh karena ia telah memahaminya sepenuhnya (*pariññataṃ*), kataku.

[*Diulangi dengan* *2. air … *dst. sampai:*]

*24. (i) Ia mengetahui langsung (*abhijānāti*) nibbana sebagai nibbana;
(ii) setelah mengetahui langsung nibbana sebagai nibbana, ia tidak membentuk konsep (*na maññati*) tentang nibbana;
(iii) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya] di dalam nibbana;
(iv) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya terpisah] dari nibbana;
(v) ia tidak membentuk konsep tentang 'nibbana untukku';
(vi) ia tidak bersenang hati (*nābhinandati*) dengan nibbana.
Mengapa begitu? Oleh karena ia telah memahaminya sepenuhnya (*pariññataṃ*), kataku."

(II)

[9] "Para bhikkhu, seorang bhikkhu yang arahat—seorang suci tanpa arus kotoran batin (*āsavā*), yang telah menyempurnakan kehidupan suci, menyelesaikan apa yang harus diselesaikan, meletakkan beban, mencapai cita-citanya sendiri, memusnahkan belenggu eksistensi, dan bebas melalui pengetahuan tertinggi—,
*1. (i) ia mengetahui langsung (*abhijānāti*) tanah sebagai tanah;
(ii) setelah mengetahui langsung tanah sebagai tanah, ia tidak membentuk konsep (*na maññati*) tentang tanah;
(iii) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya] di dalam tanah;

(iv) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya terpisah] dari tanah;
(v) ia tidak membentuk konsep tentang ‘tanah untukku’;
(vi) ia tidak bersenang hati (*nābhinandati*) dengan tanah.
Mengapa begitu? Oleh karena dengan musnahnya nafsu (*rāga*) ia tidak mempunyai nafsu lagi.

[*Diulangi dengan* *2. air … *dst. sampai:*]

*24. (i) Ia mengetahui langsung (*abhijānāti*) nibbana sebagai nibbana;
(ii) setelah mengetahui langsung nibbana sebagai nibbana, ia tidak membentuk konsep (*na maññati*) tentang nibbana;
(iii) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya] di dalam nibbana;
(iv) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya terpisah] dari nibbana;
(v) ia tidak membentuk konsep tentang ‘nibbana untukku’;
(vi) ia tidak bersenang hati (*nābhinandati*) dengan nibbana.
Mengapa begitu? Oleh karena dengan musnahnya nafsu (*rāga*) ia tidak mempunyai nafsu lagi.”

(III)

[10] “Para bhikkhu, seorang bhikkhu yang arahat—seorang suci tanpa arus kotoran batin (*āsavā*), yang telah menyempurnakan kehidupan suci, menyelesaikan apa yang harus diselesaikan, meletakkan beban, mencapai cita-citanya sendiri, memusnahkan belenggu eksistensi, dan bebas melalui pengetahuan tertinggi—,
*1. (i) ia mengetahui langsung (*abhijānāti*) tanah sebagai tanah;
(ii) setelah mengetahui langsung tanah sebagai tanah, ia tidak membentuk konsep (*na maññati*) tentang tanah;
(iii) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya] di dalam tanah;
(iv) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya terpisah] dari tanah;
(v) ia tidak membentuk konsep tentang ‘tanah untukku’;

(vi) ia tidak bersenang hati (*nābhinandati*) dengan tanah.
Mengapa begitu? Oleh karena dengan musnahnya kebencian (*dosa*) ia tidak mempunyai kebencian lagi.

[*Diulangi dengan* *2. air … *dst. sampai:*]

*24. (i) Ia mengetahui langsung (*abhijānāti*) nibbana sebagai nibbana;
(ii) setelah mengetahui langsung nibbana sebagai nibbana, ia tidak membentuk konsep (*na maññati*) tentang nibbana;
(iii) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya] di dalam nibbana;
(iv) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya terpisah] dari nibbana;
(v) ia tidak membentuk konsep tentang 'nibbana untukku';
(vi) ia tidak bersenang hati (*nābhinandati*) dengan nibbana.
Mengapa begitu? Oleh karena dengan musnahnya kebencian (*dosa*) ia tidak mempunyai kebencian lagi."

(IV)

[11] "Para bhikkhu, seorang bhikkhu yang arahat—seorang suci tanpa arus kotoran batin (*āsavā*), yang telah menyempurnakan kehidupan suci, menyelesaikan apa yang harus diselesaikan, meletakkan beban, mencapai cita-citanya sendiri, memusnahkan belenggu eksistensi, dan bebas melalui pengetahuan tertinggi—,
*1. (i) ia mengetahui langsung (*abhijānāti*) tanah sebagai tanah;
(ii) setelah mengetahui langsung tanah sebagai tanah, ia tidak membentuk konsep (*na maññati*) tentang tanah;
(iii) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya] di dalam tanah;
(iv) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya terpisah] dari tanah;
(v) ia tidak membentuk konsep tentang 'tanah untukku';
(vi) ia tidak bersenang hati (*nābhinandati*) dengan tanah.
Mengapa begitu? Oleh karena dengan musnahnya kegelapan batin (*moha*) ia tidak mempunyai kegelapan batin lagi.

[*Diulangi dengan* *2. air … *dst. sampai:*]

*24. (i) Ia mengetahui langsung (*abhijānāti*) nibbana sebagai nibbana;
(ii) setelah mengetahui langsung nibbana sebagai nibbana, ia tidak membentuk konsep (*na maññati*) tentang nibbana;
(iii) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya] di dalam nibbana;
(iv) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya terpisah] dari nibbana;
(v) ia tidak membentuk konsep tentang 'nibbana untukku';
(vi) ia tidak bersenang hati (*nābhinandati*) dengan nibbana.
Mengapa begitu? Oleh karena dengan musnahnya kegelapan batin (*moha*) ia tidak mempunyai kegelapan batin lagi."

Tathagata

(I)

[12] "Para bhikkhu, Sang Tathagata—arahat, Buddha yang tercerahkan sempurna—,
*1. (i) ia mengetahui langsung (*abhijānāti*) tanah sebagai tanah;
(ii) setelah mengetahui langsung tanah sebagai tanah, ia tidak membentuk konsep (*na maññati*) tentang tanah;
(iii) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya] di dalam tanah;
(iv) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya terpisah] dari tanah;
(v) ia tidak membentuk konsep tentang 'tanah untukku';
(vi) ia tidak bersenang hati (*nābhinandati*) dengan tanah.
Mengapa begitu? Oleh karena ia telah memahaminya sepenuhnya dengan tuntas (*pariññataṃ taṃ tathāgatassa*), kataku.

[*Diulangi dengan* *2. air … *dst. sampai:*]

*24. (i) Ia mengetahui langsung (*abhijānāti*) nibbana sebagai nibbana;
(ii) setelah mengetahui langsung nibbana sebagai nibbana, ia tidak membentuk konsep (*na maññati*) tentang nibbana;

(iii) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya] di dalam nibbana;
(iv) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya terpisah] dari nibbana;
(v) ia tidak membentuk konsep tentang ‘nibbana untukku’;
(vi) ia tidak bersenang hati (*nābhinandati*) dengan nibbana.
Mengapa begitu? Oleh karena ia telah memahaminya sepenuhnya dengan tuntas (*pariññataṃ taṃ tathāgatassa*), kataku.”

(II)
[13] “Para bhikkhu, Sang Tathagata—arahat, Buddha yang tercerahkan sempurna—,
*1. (i) ia mengetahui langsung (*abhijānāti*) tanah sebagai tanah;
(ii) setelah mengetahui langsung tanah sebagai tanah, ia tidak membentuk konsep (*na maññati*) tentang tanah;
(iii) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya] di dalam tanah;
(iv) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya terpisah] dari tanah;
(v) ia tidak membentuk konsep tentang ‘tanah untukku’;
(vi) ia tidak bersenang hati (*nābhinandati*) dengan tanah.
Mengapa begitu? Oleh karena ia telah memahami, bahwa kesenangan adalah akar penderitaan (*nandi dukkhassa mūlan’ti*), dan bahwa dengan adanya proses mengada (*bhavā*) terdapatlah kelahiran (*jāti*), dan bahwa setelah ada, terdapatlah usia tua dan kematian (*jarā maraṇan’ti*). Oleh karena itu, para bhikkhu, dengan hancurnya, memudarnya, berakhirnya, ditanggalkannya, dan dilepaskannya segala keinginan (*sabbasso taṇhā*), Sang Tathagata telah mencapai pencerahan sempurna yang tertinggi, kataku.

[*Diulangi dengan* *2. air … *dst. sampai:*]

*24. (i) Ia mengetahui langsung (*abhijānāti*) nibbana sebagai nibbana;
(ii) setelah mengetahui langsung nibbana sebagai nibbana, ia tidak membentuk konsep (*na maññati*) tentang nibbana;

(iii) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya] di dalam nibbana;

(iv) ia tidak membentuk konsep tentang [dirinya terpisah] dari nibbana;

(v) ia tidak membentuk konsep tentang ‘nibbana untukku’;

(vi) ia tidak bersenang hati (*nābhinandati*) dengan nibbana.

Mengapa begitu? Oleh karena ia telah memahami, bahwa kesenangan adalah akar penderitaan (*nandi dukkhassa mūlan’ti*), dan bahwa dengan adanya proses mengada (*bhavā*) terdapatlah kelahiran (*jāti*), dan bahwa setelah ada, terdapatlah usia tua dan kematian (*jarā maraṇan’ti*). Oleh karena itu, para bhikkhu, dengan hancurnya, memudarnya, berakhirnya, ditanggalkannya, dan dilepaskannya segala keinginan (*sabbasso taṇhā*), Sang Tathagata telah mencapai pencerahan sempurna yang tertinggi, kataku.”

Demikianlah sabda Sang Bhagava. Tetapi para bhikkhu itu tidak bersenang hati dengan sabda Sang Bhagava.

Sumber: Buddhist Publication Society, 1980
Diterjemahkan dari bahasa Pali ke bahasa Inggris oleh Bhikkhu Bodhi
Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia dengan pengantar oleh Hudoyo Hupudio